



Landestrainer SHTU Zum Forellensee 1a 24802 Kleinvollstedt

An alle  
Trainer:innen, Eltern und Athlet:innen der Jahrgänge  
Landeskader 2010 bis 2005  
Minikader 2012 bis 2011  
der SHTU

Großenaspe, 03.07.2023

## Einladung zur 1. Sichtung der Saison 2024

Nach vielen Gesprächen mit den Heimtrainer:innen, sind wir zu dem Entschluss gekommen, dass wir in Zukunft die erste Sichtung zum Ende der vorherigen Saison durchführen wollen. Wir erhoffen uns für den zukünftigen Landeskader (Jahrgänge 2010 bis 2005):

- einen Motivationsschub bei den Athlet:innen zu bewirken, damit sie bis zum Ende der Saison durchtrainieren
- wir nach der Saisonpause einen guten Aufbau des Trainings gestalten können, ohne auf die Teilnahme an der Sichtung Rücksicht nehmen zu müssen.
- durch die „Vorauswahl“ des Landeskaders 2024 mehr Zeit für die Themen:
  - Psychologie / Mentaltraining
  - Ernährungslehre
  - sportmedizinische Themen / Untersuchungen / Athletik / Prävention
  - schwimmerische Ausbildung

haben werden.

Ebenfalls möchten wir Veränderungen im Bereich des Mini-Kaders (Jahrgänge 2012 bis 2011) umsetzen und bereits in der Altersklasse der Schüler:innen A, dem Alter entsprechend, die Ausbildung weiterentwickeln und zu jedem Landeskaderlehrgang parallel einen Minikaderlehrgang anbieten.

Ort: Bad Bramstedt



Termin: Sonntag, 24.09.23  
Ablauf: **Schwimmtests:**  
07:00 bis 10:00 Uhr  
Freibad: Roland Oase (50m Bahn)  
**Athletiktests:**  
10:30 bis 12:00 Uhr  
Sporthalle: ?????  
**Mittagspause:**  
12:00 bis 14:00 Uhr  
Vereinsheim Schäferberg  
**Lauftests:**  
14:00 bis 16:00  
Sportplatz Schäferberg

Folgende Tests werden durchgeführt:

**Minikader:**

Schüler:innen A: 50m Kraul mit Startsprung, 200m Wasserkomplextest, 1.000m-Lauf, Bourban-Test (Rumpfkraft).

**Landeskader:**

Jugend B: 50m Kraul mit Startsprung, 400m Kraul mit Startsprung, 3.000m-Lauf, Bourban-Test (Rumpfkraft).

Jugend A/Junior:innen:

50m Kraul mit Startsprung

800m Kraul mit Startsprung 5.000m Laufen Bourban-Test





## weiblich

Alter / Ak	50m Kraul mit Startsprung	400m/800m Kraul Kurzbahn mit Startsprung*	3000/5000m Laufen	Bourban-Test
14 / JB	35,0s	6:15	12:00	1:45
15 / JB	33,5s	5:45	11:40	2:00
16 / JA	32,5s	11:10	20:00	2:30
17 / JA	31,5s	10:55	19:40	2:30
18 / Jun	31,0s	10:45	19:20	2:30
19 / Jun	30,5s	10:25	19:00	2:30

## männlich

Alter / Ak	50m Kraul mit Startsprung	400m/800m Kraul Kurzbahn mit Startsprung*	3000/5000m Laufen	Bourban-Test
14 / JB	34,0s	6:05	11:00	2:00
15 / JB	31,0s	5:25	10:30	2:00
16 / JA	30,0s	10:40	18:00	2:30
17 / JA	29,5s	10:10	17:00	2:30
18 / Jun	29,0s	9:55	16:40	2:30
19 / Jun	28,5	9:40	16:20	2:30





Anmeldung: Bis 17.09.24 per Mail an: [landestrainer@shtu.de](mailto:landestrainer@shtu.de)  
Eigenanteil: Euro 15,-  
Bezahlung: Zahlung erfolgt durch Überweisung (Zahlungseingang bis 20.09.2023)  
Sparkasse Südholstein  
NOLADE21SHO  
DE 26 2305 1030 0510 4111 01  
Verwendungszweck: Name des Athleten, Kst.-Stelle 018-23

Helfer:innen: Es wäre toll, wenn die Heimtrainer:innen an der Sichtung teilnehmen können, damit wir einen reibungslosen Ablauf sicherstellen können.

Mit besten Grüßen

Carsten Krömer  
Landestrainer

Merten Radeleff  
Vizepräsident Leistungssport



Mitglied der DTU und  
LSV Schleswig-Holstein

[www.shtu.de](http://www.shtu.de)