

Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



# Staffelprojekte / Projets de relais 2009

**Informations-  
Zusammenzug**

**Réunion  
d'informations**

**Bern  
22.11.2008**



Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Ergebnisse / Résultats 2008

**Männer / Hommes**

Schweizerrekord / *record suisse*: **38.99**

Rang 7 EBL

Rang 18 WBL



## Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



# Ergebnisse / Résultats 2008

## Frauen U20 / Femmes U20

Schweizer-Rekord / *record suisse*: **45.41**

**Rang 8 WM/CM U20, 45.51**

Rang 7 EBL

Rang 14 WBL



# Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Internet [www.swiss-hurdling.ch](http://www.swiss-hurdling.ch)

**Swiss Sprinting & Swiss Hurdling**

Navigation menu (left): HOME, AKTUELL/News, WETTKAMPF, TRAINING, KADER (Struktur, Adressen, Sprint/Staffel, Staffeln 4x100m, Staffeln 4x400m, Hürden, Hall of fame), NLZ, STATISTIK, ANALYSEN, GALERIE, LINKS.

**Staffelprojekte 4x100m U20-WM 2008**

Am 1.12.07 fand der erste Zusammenzug statt mit dem Ziel die Projektathleten/innen und ihre Heimtrainer zu informieren und mit der Staffeltechnik der Nationalmannschaft bekannt zu machen.

[Präsentation der Info-Tagung](#)  
[Jahresprogramm der Staffelprojekte 2008](#)  
[Staffeltechnik](#)  
[Staffeltraining](#)  
[Mediabook Staffeltechnik](#)

**Männer U20 (vlnr):**  
Oliver Lanz, Daniel Zopfi (Chef), Marco-Andrea Roth, Christian Züger  
Pascal Mancini, Karim Manaoui, Pascal Peller

**Frauen U20 (vlnr):**  
Aurélie Humair, Stéphane Diriwächter (Chef), Stefanie Bieli, Andrea Gilgen, Valentine Arrieta, Grace Muamba, Jacqueline Gasser (Gast)

# Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

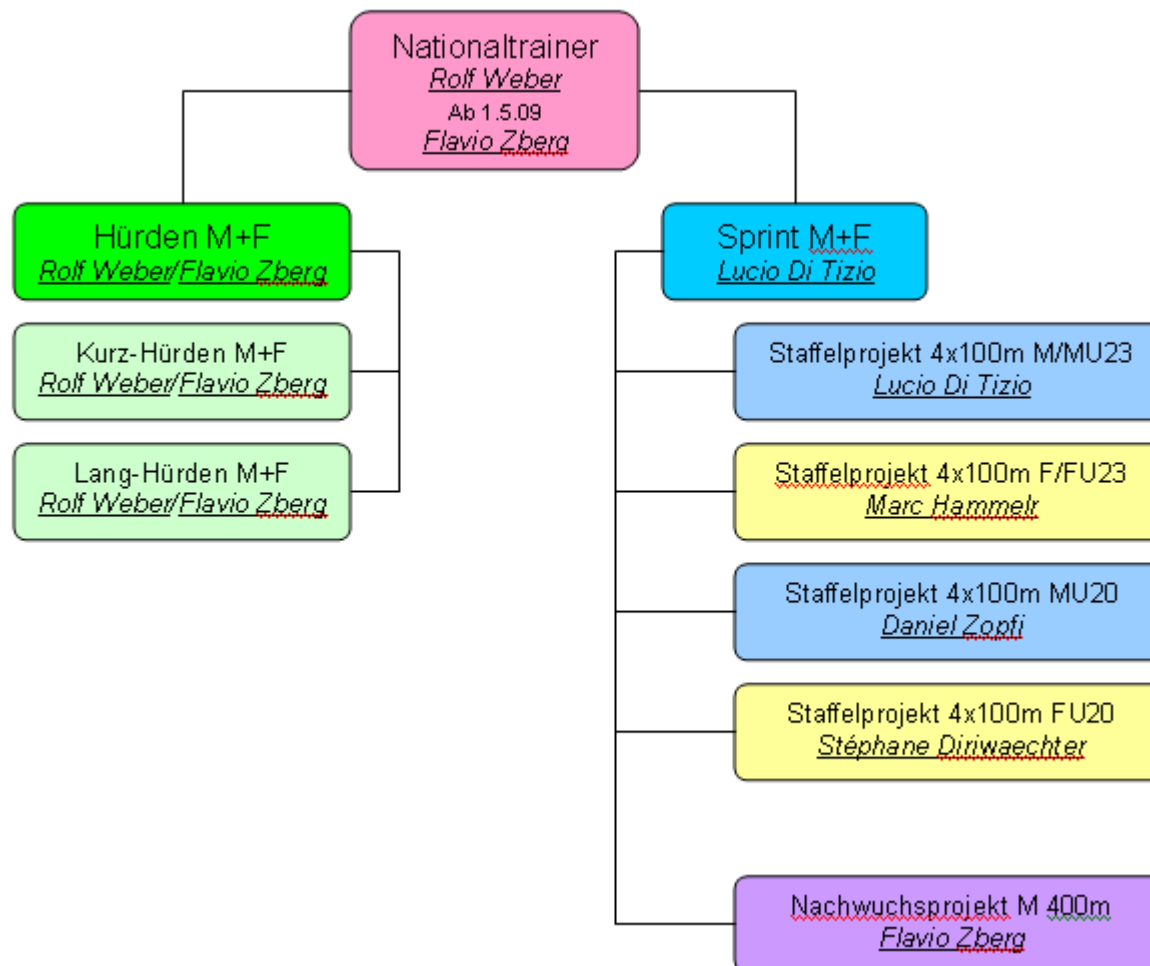
Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Führungsstruktur der Staffelprojekte 2009

### Structure de la direction des projets de relais pour 2009



Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## **Ziele / Objectifs 2009**

### **Allgemeine Ziele / Objectifs généraux**

- 1. Unsere „Staffelkultur“ weiterentwickeln und pflegen/  
*Développer et cultiver notre „esprit du relais“***
- 2. Führungsstruktur ausbauen, Trainer-Nachwuchs, Jobrotation, klare Mandate/  
*Développer la structure de conduite, jeunes entraîneurs, rotation de job, mandats clairs***
- 3. Die Arbeit in den NLZ (Scharnier-Trainings) ins Zentrum stellen/  
*Revaloriser le travail (entr. de charnières) dans les centres d'entraînement***
- 4. Vertrauen der Heimtrainer und Athleten stärken/  
*Renforcer la confiance des athlètes et de leurs entraîneurs***
- 5. Unterstützung entsprechend den Bedürfnissen anbieten/  
*Offrir du soutien selon les besoins***

Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Ziele / Objectifs 2009

**EM U20 / CE U20 Novi-Sad (SRB)**  
**23.-26.7.09 (Abreise/Départ 20.7.2009)**



**4x100m U20 Männer/Hommes**

**Leitung/Direction: Daniel Zopfi**

**Limite/Minima: 40.90**

**Ziel/Objectif: Top 10 (ca 41.00)**

**4x100m U20 Frauen/Femmes**

**Leitung/Direction: Stéphane Diriwaechter**

**Limite/Minima: 45.90**

**Ziel/Objectif: Top 8 (ca 46.00)**

Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Ziele / Objectifs 2009

**EM U23 / CE U23 Kaunas (LTU)**

**16.-19.7.2009 (Abreise/Départ 13.7.2009)**



**4x100m U23 Männer/Hommes**

**Leitung/Direction: Lucio Di Tizio**

**Limite/Minima: 40.30/Ø10.70**

**Ziel/Objectif: Top 6 (ca 40.10)**

**4x100m U23 Frauen/Femmes**

**Leitung/Direction: Marc Hammel/Lucio Di Tizio**

**Limite/Minima: 45.30/Ø11.95**

**Ziel/Objectif: Top 10 (ca 45.40)**

Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Ziele / Objectifs 2009

**WM / CM Berlin (GER)**

**15.-23.8.2009**

**4x100m Männer/Hommes**

**Leitung/Direction: Lucio Di Tizio**

**Limite/Minima: 39.10**

**Ziel/Objectif: Top 16**



**Team-EM / CE équipes Bergen (NOR)**

**20.-21.6.2009**

**4x100m Frauen/Femmes**

**Leitung/Direction: Marc Hammel**

**Ziel/Objectif: Top 6 (ca 45.00)**



## Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



# Berechnungen / *Calculs*

Namen	Jg	Saison-BL
<b>SUI F U20 2008 (SR)</b>		
Lavanchy Marisa	90	12.00
Gasser Jacqueline	90	12.07
Muamba Grace	91	12.04
Arrieta Valentine	90	12.10
Total		48.21
Staffelgewinn		2.80
<b>Staffelzeit eff.</b>		<b>45.41</b>



Namen	Jg	Saison-BL
<b>SUI F U20 2009 (Projekt U20-EM)</b>		
Lavanchy Marisa	90	12.00
Gasser Jacqueline	90	12.07
Muamba Grace	91	12.04
Kambundji Mujinga	92	12.02
Total		48.13
Staffelgewinn		2.50
<b>Staffelzeit angepeilt</b>		<b>45.63</b>
Limite U20-WM		45.90

Namen	Jg	Saison-BL
<b>SUI M U20 2008</b>		
Mancini Pascal	89	10.47
Manaoui Karim	89	11.10
Lanz Oliver	89	10.85
Angelella Daniele	91	11.09
Total		43.51
Staffelgewinn		2.20
<b>Staffelzeit eff.</b>		<b>41.31</b>



Namen	Jg	Saison-BL
<b>SUI M U20 2009 (Projekt U20-EM)</b>		
Vonlanthen Jann	90	10.79
Girard Michaël	90	10.81
Burgunder Joël	91	11.05
Angelella Daniele	91	11.09
Total		43.74
Staffelgewinn		2.50
<b>Staffelzeit angepeilt</b>		<b>41.24</b>
Limite U20-WM		40.90

### Auswahl Staffelgewinn/Choix du gain de relais:

Normale Wechsel/Changements normales:	2.00
Gute Wechsel/Bons changements:	2.50
Perfekte Wechsel/Changements parfaits:	3.00

# Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Analyse

Ablaufgenauigkeit/  
Précision de départ

V Ankunft/  
Vitesse d'arrivée

V Ablauf/  
Vitesse de départ

Stabzeit/  
Temps du témoin

Staffel-Wettkampf		Herren Männer														Staffel-LK Bern 23.7.06					
		1. Lauf														39.50		Zeitnahme ab Pistolenrauch			
Name	Nr.	Abstand in Fuss	a) t Marke	b) Ablauf	b) Verzög.	a) t Ablauf	a) t Mitte	b) t Mitte	a) t 20mfl	t Stab in Hand	t Stab aus Hand	t Stab- Wechsel	l Stab- Wechsel	b) t Ende	b) t 30m	a) t Ende	a) v 20mfl	b) v 0-30m	Stabzeit 30m	t 100m ab Start	t 100m fliegend
a) Andreas Kundert	1		7.98			9.00	10.94		1.94	11.26	11.38	0.12	17.50				10.31		2.94	10.94	
b) Marco Cribari				7.90	-0.08			10.74							11.94	4.04		7.43			
a) Marco Cribari	2		17.72			18.56	20.48		1.92	20.90	21.06	0.16	18.00				10.42		2.84	10.66	9.74
b) Marc Niederhäuser				17.62	-0.10			20.28							21.40	3.78		7.94			
a) Marc Niederhäuser	3		27.40			28.34	30.26		1.92	29.94	30.10	0.16	10.00				10.42		2.80	10.72	9.98
b) Marc Schneeberger	4			27.40	0.00			30.08							31.14	3.74		8.02			9.42
Auswertung: Rolf Weber																	Reaktionszeit:	0.00	Staffelzeit effektiv:	39.50	40.08
<b>Berechnung Staffelgewinn</b>																					
Athleten / Einzelzeiten 2006		Andreas Kundert	10.67			Summe der Einzelzeiten:	42.50														
		Marco Cribari	10.63			Eff. Staffelzeit:	39.50														
		Marc Niederhäuser	10.55																		
		Marc Schneeberger	10.65			<b>Staffelgewinn:</b>	<b>3.00</b>														

Staffelgewinn/  
Gain du relais

Wechselzeit/  
Temps du changement

### Auswahl Staffelgewinn/Choix du gain de relais:

Normale Wechsel/Changements normales:	2.00
Gute Wechsel/Bons changements:	2.50
Perfekte Wechsel/Changements parfaits:	3.00

Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## **Staffel-Aktivitäten / *Activités de relais* 2009**

### **1. Scharnier-Training / *Entraînement de charnière***

**individuell, lokal und regional / *individuel, local et régional***

### **2. Trainingszusammenzüge / *Réunions d'entraînement***

**individuell mit der Projektgruppe / *individuel avec le groupe de projet***

### **3. Trainingslager / *Camps d'entraînement***

**individuell mit Verein / *individuel avec le club***

### **4. Wettkämpfe / *Compétitions***

**gemäss Staffelkonzept / *selon le concept de relais***

**siehe/voir:  
[www.swiss-hurdling.ch](http://www.swiss-hurdling.ch)**

Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Staffel-Aktivitäten / *Activités de relais* 2009

### Daten / *Dates:*

- 24.01.09 Hallenmeeting Zürich 2x50m Staffel / *Meeting Zürich 2x50m relais*  
Jan-Mai 09 Scharniertrainings / *Entr. des charnières*  
7.-10.5.09 **Staffelcamp MU20 Tenero / camp de relais HU20 Tenero**  
20.-24.5.09 ev Staffelcamp FU20/FU23/F / ev camp de relais FU20/FU23/F  
Mai 09 Staffel (als Training) / *Relais (comme entraînement)*  
- 16.05.09 Basel  
- 01.06.09 Zofingen/Basel  
06.06.09 **Staffel (Quali) in Genève / relais (qualif.) à Genève**  
12.06.09 ev Staffel (Quali) in Turin / ev *relais (qualif.) à Turin (F/FU23)*  
13./14.06.09 **Staffel (Quali) in Mannheim / Relais (qualif.) à Mannheim (U20)**  
20./21.06.09 Team-EM in Bergen / *CE équipes à Bergen (Aktive/actifs)*  
28.06.09 **Staffel (Quali U20/23) / relais (qualif. U20/23) La Chaux-de-Fonds**

siehe/voir:

**WWW.SWISS-HURDLING.CH**

Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Planung / *Planification* 2009

A) Jahres-Rahmenplanung / *Planification annuelle de cadre*

**obligatorisch bis / *obligatoire jusqu'au*: 1.12.2008**

B) Trainingsplanung / *Planification d'entraînement*

freiwillig direkt an den Projektleiter / *spontanément au chef du projet*

C) Wettkampfplanung / *Planification des compétitions*

**obligatorisch bis / *obligatoire jusqu'au*: 1.4.09**

→ gemäss Staffelkonzept / *Selon le concept de relais*

siehe/voir:  
**WWW.SWISS-HURDLING.CH**

Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

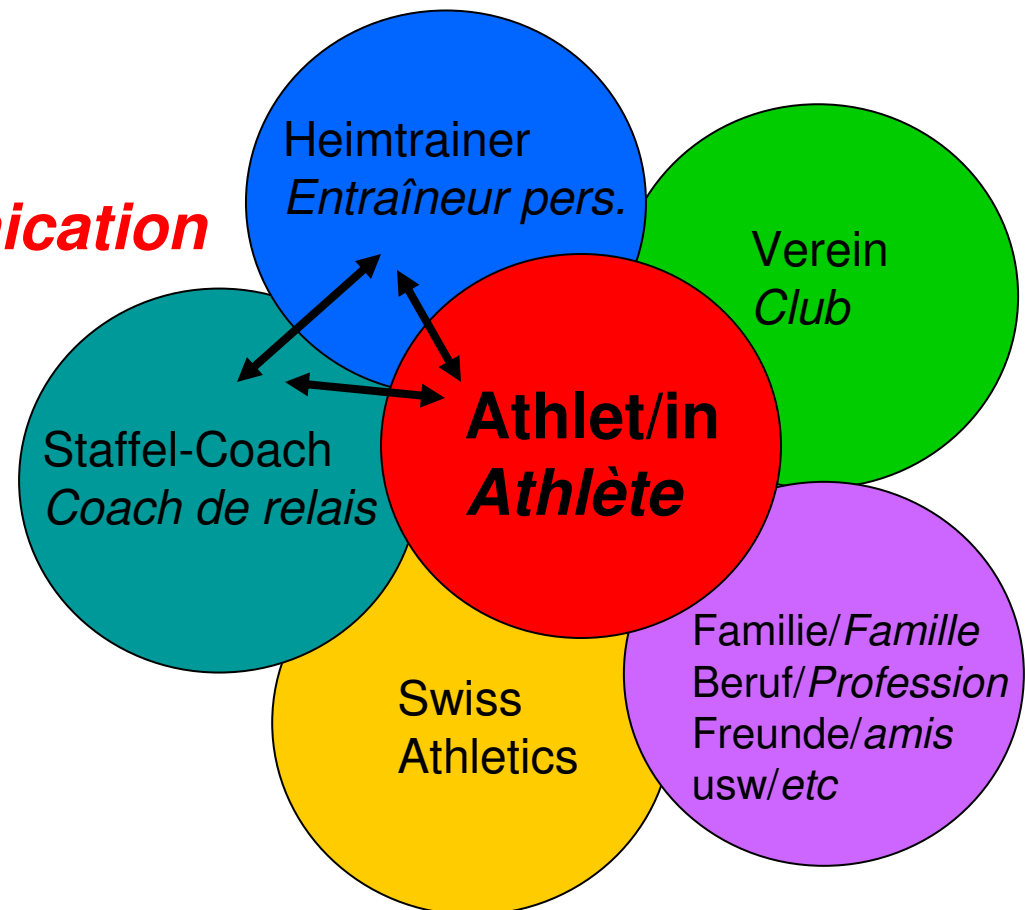
Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



## Erfolgs-Puzzle / *Puzzle de succès*

### Kommunikation/ *Communication*



# **Team-Erfolg = Staffel-Erfolg** ***Succès d'équipe = Succès en relais***

## **4x100m-Team**

**1 Chef**

**4 - 6 Sprinter/innen, die...**

- + ein gemeinsames Ziel verfolgen**
- + ihr Bestes geben**
- + sich respektieren**
- + Entscheide akzeptieren**
- + sich für das Team freuen!**

## ***Equipe de 4x100m***

***1 chef***

***4 à 6 Sprinters qui...***

- + suivent un objectif commun***
- + font de leur mieux***
- + se respectent***
- + acceptent les décisions***
- + se réjouissent pour l'équipe!***

**Motto/Devise:**

# **Live your dream – be a team !**

## Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



# Programm / Programme 22.11.2008

- 13.00h Begrüssung, Information / *Salutations et informations*
- 14.15h Aufwärmen gemeinsam / *Echauffement en commun*  
Sprintkoordination mit Diri / *Coordination de sprint avec Diri*
- 15.00h Handling-Instruktion / *Instruction de "handling"*  
Training in den Projektgruppen / *entraînement dans les groupes de projet*
- 15.45h Ablauf-Instruktion / *Instruction de la position de départ*  
Training in den Projektgruppen / *entraînement dans les groupes de projet*
- 16.30h Diskussion und Hausaufgaben in den Projektgruppen/  
*Discussion et devoirs dans les groupes de projets*
- 17.00h Kursschluss / *Fin du cours*  
Auslaufen, Duschen / *Retour au calme, douche*

Storyboard0.wmv

Disziplingruppe Sprint/Hürden SLV

Nationaltrainer: Rolf Weber, E-mail: [rolf.weber@besonet.ch](mailto:rolf.weber@besonet.ch), Mobile: 079 300 51 21

Internet: <http://www.swiss-hurdling.ch>



**Danke für eure Aufmerksamkeit...**

***Merci pour votre attention...***

**...und viel Spass und Erfolg!**

***...beaucoup de plaisir et de succès!***

