

Frisch Auf Göppingen

Leichtathletik TEAM

Jahresprogramm

Wettkämpfe

2011



Sport



Veranstaltungen



Ausflüge



Aktivitäten

Inhalt

Seite	Aktivität	Termin	Anmelde-Schluss
3	Allgemeines		
4	Wettkämpfe		
6	FA Handballspiel	19.02.	09.02.2011
7	Bowlingturnier	27.03.	20.03. 2011
8	Osterfreizeit	22. – 29.04.	18.02. 2011
9	Klettern	26.06.	12.06. 2011
10	XXS-Liga	01.07.	27.06. 2011
11	Hüttenzauber	15. – 17.07.	01.07. 2011
12	Tripsdrill	15.10.	01.10. 2011
13	Kinderolympiade	30.10./27.11.	28.10./25.11.
14	Nikolaustraining	09.12.	02.12. 2011
15	Skiausfahrt	16. – 18.12.	13.11. 2011
16	Terminplaner		

Zum Inhalt dieses Heftes

Wie in den letzten Jahren bietet das Frisch Auf – Leichtathletikteam auch im Jahr 2011 wieder zahlreiche Aktivitäten an. Wettkämpfe, Ausflüge und Veranstaltungen sind ebenso im Programm wie mehrtägige Maßnahmen. Auf Basis der Umfrageergebnisse vom Dezember haben wir ein abwechslungsreiches Jahresprogramm zusammengestellt, das für jeden etwas bietet. Besonderen Wert haben wir darauf gelegt, dass möglichst viele Angebote auch für Familien mit mehreren Kindern erschwinglich bleiben.

Bei den meisten Programmpunkten sind fixe Termine angegeben, die grundsätzlich Bestand haben. Terminänderungen, weitere Informationen und Festsetzung von momentan noch nicht sicheren Terminen werden per Infobrief und auf unserer Homepage bekanntgegeben.

Zu den Aktivitäten kann man sich per E-Mail an folgende Adresse anmelden: fag-meldung@t-online.de

Es sind die jeweiligen Anmeldefristen einzuhalten. Sofern eine Anmeldegebühr zu entrichten ist, wird die Anmeldung erst nach deren Eingang verbindlich. Anmeldegebühren und Zahlungsmodalitäten sind den gesonderten Ausschreibungen zu entnehmen.

Später eingehende Anmeldungen können nur in Ausnahmefällen berücksichtigt werden. Bei Nichtteilnahme trotz Anmeldung zu einer Aktivität behalten wir uns vor, eine Stornogebühr zu erheben.

Hinweis:

Seitens der Württembergischen Sportjugend kann eine Unterstützung für finanziell Schwächere beantragt werden. Bei Fragen bitte an Klaus-Dieter wenden (Vertraulichkeit ist gewährleistet).

Wettkämpfe

Training ist wichtig – Wettkämpfe noch viel wichtiger! Nur bei Wettkämpfen könnt ihr euch mit anderen messen und eure Topleistungen abrufen. Dabei braucht ihr keine Angst zu haben – verlieren kann nur derjenige, der kneift. Die wichtigsten Wettkampftermine sind auf dieser Seite zusammengefasst, alle anderen Wettkämpfe findet ihr auf unserer Homepage. Auf den Ausschreibungen zu den Wettkämpfen ist auch immer ein Meldetermin zu finden. Zusätzlich dazu müsst ihr uns eine kleine Bearbeitungszeit geben, um die Meldung vorzubereiten und abzusenden. Wettkampfanmeldungen sind rechtzeitig an folgende E-Mail-Adresse zu richten:

fag-meldung@t-online.de

An Wettkämpfen können nur diejenigen teilnehmen, die regelmäßig im Training zu sehen sind!!!

Termin	Wettkampf	Altersklasse
17.04.	DoubleCombination-Wettkampf	Schüler 9-15
07./08.05.	Kreismeisterschaften Mehrkampf	Aktive, Jugend, Sch A/B
16.07.	Kreismeisterschaften Mehrkampf	Schüler C/D
24.07.	Kreismeisterschaften Einzel	Aktive, Jugend, Sch A/B
08./09.10.	Fleiner Mehrkampfwochenende	Senioren, Aktive, Jugend, Sch A/B/C

Altersklassen 2011

Bezeichnung		Jahrgang
Schü/Schi D	M+W 9/8 + jünger	2002 / 2003 + jünger
Schü/Schi C	M+W 11/10	2000 / 2001
Schü/Schi B	M+W 13/12	1998 / 99
Schü/Schi A	M+W 15/14	1996 / 97
Jugend B	M+W 17/16	1994 / 95
Jugend A	M+W 19/18	1992 / 93
Junioren/-innen (U23)		1989 – 91
Aktive	M+W 20	1991 + älter
Senioren	M+W 30/35/40 usw.	ab 1981 in Schritten von 5 Jahren

Gerätengewichte

Ak	Kugel	Speer/Ball	Diskus
Männer Aktive, Junioren	7,26 kg	800 g	2,00 kg
männl. Jgd. A	6,00 kg	800 g	1,75 kg
männl. Jgd. B	5,00 kg	700 g	1,50 kg
Schüler A	4,00 kg	600 g / 200 g	1,00 kg
Schüler B	3,00 kg	400 g/200 g/80 g	0,75 kg
Schüler C + D	--	80 g	--
Frauen Aktive, Juniorinnen, weibl. Jgd. A + B	4,00 kg	600 g	1,00 kg
Schülerinnen A	3,00 kg	600 g/200 g	
Schülerinnen B		400 g/200 g/80 g	0,75 kg
Schülerinnen C + D	--	80 g	--



Aktivität:	FrischAuf!-Handballspiel
Ort:	EWS-Arena Göppingen
Termin:	19. Februar 2011
Zeit:	19:00 - 21:15 Uhr
Kosten:	6 Euro (U16), 9 Euro (Ü16 ermäßigt), 13 Euro
Anmeldeschluss:	09. Februar 2011
Besonderheiten:	Grün-weiße Bekleidung!

Einmal über den Stadionrand hinausschauen – das wollen wir beim Handballspiel der Grün-weißen im EHF-Pokal gegen Metalurg Skopje (Mazedonien) tun. Wir treffen uns vor der EWS-Arena, um unsere eigene Fan-kurve aufzubauen und die großen Jungs als achten Mann vom Spielfeldrand mit Gesang und Jubel zu unterstützen. Entsprechende Bekleidung und Lärm-machuntensilien sind gern gesehene Ausrüstungsgegenstände.



Aktivität:	Bowling-Turnier für Leichtathleten
Ort:	Bowling-Arena Stuttgart-Feuerbach
Termin:	27. März 2011
Zeit:	11:45 - 18:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldeschluss:	20. März 2011
Besonderheiten:	Mannschaftswettkampf (6 männl. und mind. 2 weibl. Bowlern/innen)

21 x stand bisher die LG Freiberg ganz oben auf dem Podest, aber bereits in den letzten Jahren musste der Seriensieger mächtig zittern. In den vergangenen zwei Jahren belegte unsere Mannschaft den zweiten und den dritten Platz. Zwar sind die Einzelwertungen eher Nebensache, aber auch hier drangen wir in die Phalanx der Freiburger mit 3 Podestplätzen ein.

Zwanzigelf ist es an der Zeit, die Freiburger nicht nur zum Zittern zu bringen, sondern die Wachablösung vorzunehmen. Für ausreichend Training wird gesorgt werden, für eine zahlenmäßig große Mannschaft seid Ihr gefragt.



Aktivität:	Osterfreizeit / Trainingslager
Ort:	Friedrichshafen / Fischbach
Termin:	22. bis 29. April 2011 bzw. 22. bis 26. April 2011
Zeit:	Freitag, 14:00 Uhr – Freitag, 12:00 Uhr bzw. – Dienstag, 21:00 Uhr
Kosten:	66,80 € (93,52 €) für kurzen Zeitraum 116,90 € (163,66 €) für ganzen Zeitraum Beträge in Klammern gelten für Neumitglieder
Anmeldeschluss:	18. Februar 2011 (Anmeldung)
Besonderheiten:	im Preis inbegriffen ist Vollpension, Wellness und Animation

Traditionell bildet unser Trainingslager das Ende der Saisonvorbereitung, und ist gleichzeitig die Längjährigste unserer Unternehmungen. Sei es ein Gruppen- oder individuelles Programm, sei Dir sicher: Für ausreichend Animation wird gesorgt sein. Neben den sportiven Betätigungen bildet unsere Unterkunft Don-Bosco-Haus einen würdigen Rahmen, um zwischen den Trainingseinheiten ein wenig zu chillen. Traditionell auch der Ausflugstag, bei dem uns Günter die Sehenswürdigkeiten von Friedrichshafen und Umgebung zeigt und der mit einem Besuch im Erlebnisbad abgerundet wird.



Aktivität:	Klettern
Ort:	Eselsburger Tal (Giengen/Brenz)
Termin:	26. Juni 2011
Zeit:	10:00 - 18:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldeschluss:	12. Juni 2011
Besonderheiten:	Nur bei guter Witterung, ansonsten Ersatztermin!

Das Eselsburger Tal liegt in der Nähe von Herbrechtingen und bietet Klettermöglichkeiten in allen Schwierigkeitsgraden. Von Göppingen aus sind wir ca. eine Stunde mit den PKWs bis zum Ausgangspunkt unterwegs. Nach einem kleinen Anmarsch durch das Naturschutzgebiet werden wir verschiedene Felsen erklimmen. Eine Einführung und Sicherheitsbelehrung zum Thema „Klettern am Fels“ ist natürlich obligatorisch. Die grünen Wiesen im Tal laden zur gemütlichen Mittagspause und zum Relaxen geradezu ein. Bei warmem Wetter lohnt es sich, Badesachen mitzunehmen, denn ein Bad in der Brenz entspannt alle Muskeln des Körpers, die beim Klettern gestählt werden. Am späten Nachmittag machen wir uns wieder auf den Heimweg.



Aktivität:	Finale XXS-Liga
Ort:	Städt. Stadion Göppingen
Termin:	Freitag, 01. Juli 2011
Zeit:	18:00 – ca. 20:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldeschluss:	27. Juni 2011
Besonderheiten:	Helfer/innen gesucht !

Lange Jahre war es mit leichtathletischen Veranstaltungen ruhig geworden im städtischen Stadion an der Hohenstaufenstraße. Doch die Zeit ist reif. Damit noch alles im Rahmen bleibt, haben wir uns für die Durchführung des Finales der XXS-Liga entschlossen. Die XXS-Liga ist ein Mannschaftswettkampf für die Schüler/innen B (12/13 Jahre), dessen 3. Wettkampftag als Finale von unserer Abteilung ausgerichtet wird. 60m Hürden, Speer, Kugelstoßen und 800m bzw. 1000m sind die Disziplinen des Finales. Kein Hexenwerk, aber es wird doch eine größere Anzahl von Helfer/innen benötigt. Also helft bitte mit !!



Aktivität:	Hüttenzauber
Ort:	Schwäbische Alb
Termin:	15. – 17. Juli 2011
Zeit:	Freitags ab ca. 16:30 Uhr – Sonntag, ca. 13:00 Uhr
Kosten:	30,- Euro
Anmeldeschluss:	01. Juli 2011 Teilnehmer/innen 08. Juli 2011 (Elternabend)
Besonderheiten:	Samstagabend laden die Teilnehmer/innen zum Elternabend (Unkostenbeitrag 3,- Euro)

Schwäbische Alb = raue Alb? Manchmal schon, aber nur wer schlechtem Wetter trotz, darf sich dann auch über die sonigen Tage freuen.

Das Programm wird wie immer tages- und abendfüllend sein. Ob Dir im Wald der „Fürst der Dunkelheit“ begegnet oder Du die Umgebung mit ihren Sehenswürdigkeiten mittels Geocaching erkundest. Sei einfach gespannt und lass Dich überraschen.

Samstagabend ist dann die Familie herzlich zum Abendessen mit anschließender Spiele- und/oder Tratschrunde eingeladen.



Aktivität:	Freizeitpark Tripsdrill
Ort:	Erlebnispark in Cleebronn (bei Bönningheim)
Termin:	15. Oktober 2011
Zeit:	08:00 - 19:00 Uhr
Kosten:	16,50 Euro
Anmeldeschluss:	01. Oktober 2011
Besonderheiten:	Freizeitpark Tripsdrill

Im Freizeitpark Tripsdrill bei Cleebronn lassen wir mal so richtig die Sau raus! Denn wenn die Achterbahn „G’sengte Sau“ hoch über dem Freizeitpark zur ersten Schussfahrt über die Holzplanken donnert, zeigt sich, ob alle Leichtathleten schwindelfrei und mutig sind. Danach geht es weiter zur höchsten Wildwasserbahn Europas, bei der die letzten Schweißtropfen vom Achterbahnfahren durch einen großen Wasserschwall weggespült werden. Gemütlicher zu geht es in der Altweibermühle oder beim Waschuber-Rafting, denn der Erlebnispark bietet für Alle etwas – egal ob jung oder alt, mutig oder etwas weniger draufgängerisch, groß oder klein.

Die An- und Abreise werden wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln bestreiten.



Aktivität:	Nikolaustraining
Ort:	Halle WHS Göppingen
Termin:	09. Dezember 2011
Zeit:	18:00 – ca. 21:00 Uhr
Kosten:	keine
Anmeldeschluss:	02. Dezember 2011
Besonderheiten:	Training für Kinder, Eltern, Geschwister und alle, die Interesse haben. Mit anschließendem Fackellauf und Grillen.

Mittlerweile traditionell um den Nikolaustag herum findet freitags das Training für die ganze Familie statt. Ein lustiger Abend gemeinsam in der Halle mit etwas Sport, Bewegung und viel Spaß soll auch in diesem Jahr wieder Jung und Alt gefallen.

Wir werden unsere kleine, gemütliche Halle hoffentlich wieder randvoll bekommen und mit ein paar sportlichen Überraschungen den Abend beginnen. Im Anschluss daran begeben wir uns in besinnlicher Fackelstimmung auf eine kleine Runde durch den Schnee (2010 setzt Maßstäbe) und werden zurück an der Schule die Leckereien vom Grill und aus dem Punschtopf genießen können. Den Abend lassen wir dann mit der Überreichung der Mehrkampfnadeln gemütlich ausklingen.



Aktivität:	Skiausfahrt
Ort:	Galtür, Tirol, Österreich
Termin:	16. bis 18. Dezember 2011
Zeit:	Freitag 16:00 Uhr - Sonntag 21:00 Uhr
Kosten:	90 – 140 Euro (je nach Alter)
Anmeldeschluss:	13. November 2011
Besonderheiten:	beschränkte Teilnehmerzahl

Unsere traditionelle Skiausfahrt führt uns am letzten Wochenende vor Weihnachten wieder einmal ins tief verschneite Paznauntal. Dort warten die herrlichen Pisten und unverspurten Tiefschneehänge der Skigebiete Galtür und Ischgl auf die Ski- und Snowboardfahrer unter uns. Übernachtet wird in einer gemütlichen Pension in Galtür. Neben den beiden Skitagen ist das große gemeinsame Vesperbüffet am ersten Abend ein Highlight des Wochenendes. Am Samstag und Sonntag laden unzählige Berghütten zum Mittagessen oder zum Nachmittagskaffee ein. Wer am Abend noch nicht genug hat, kann sich in den Schneebergen um das Haus vergnügen oder eine Schneeballschlacht nach dem Abendessen anzetteln!

Terminplaner 2011 Frisch Auf Göppingen Leichtathletik-TEAM



Januar	Februar	März	April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember
01 Sa Neujahr	01 Di	01 Di	01 Fr	01 So Tag der Arbeit	01 Mi	01 Fr 01.07. XXS-Liga	01 Mo	01 Do	01 Sa	01 Di Anerkennung	01 Do
02 So	02 Mi	02 Mi	02 Sa	02 Mo	02 Do Christi Himmelfahrt	02 Sa	02 Di	02 Fr	02 So	02 Mi	02 Fr
03 Mo	03 Do	03 Do	03 So	03 Di	03 Fr	03 So	03 Mi	03 Sa	03 Mo Tag der Deutschen Einheit	03 Do	03 Sa
04 Di	04 Fr	04 Fr	04 Mo	04 Mi	04 Sa	04 Mo	04 Do	04 So	04 Di	04 Fr	04 So
05 Mi	05 Sa	05 Sa	05 Di	05 Do	05 So	05 Di	05 Fr	05 Mo	05 Mi	05 Sa	05 Mo
06 Do Heilige Drei Könige	06 So	06 So	06 Mi	06 Fr./8.5. KM Mehr- kampf	06 Mo	06 Mi	06 Sa	06 Di	06 Do	06 So	06 Mo
07 Fr	07 Mo	07 Mo	07 Do	07 So	07 Di	07 Do	07 So	07 Mi	07 Fr 8./9.10. Mehr- kampf Flein	07 Mo	07 Do 09.12. Nikolaus training
08 Sa	08 Di	08 Di	08 Fr	08 Mo	08 Mi	08 Fr	08 Mo	08 Do	08 Do	08 Mi	08 Do
09 So	09 Mi	09 Mi	09 Sa	09 Mo	09 Do	09 Sa	09 Di	09 Fr	09 Fr	09 Mi	09 Do
10 Mo	10 Do	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 So	10 Mi	10 Sa	10 Mo	10 Do	10 So
11 Di	11 Fr	11 Fr	11 Mo	11 Mi	11 Sa	11 Mo	11 Do	11 So	11 Di	11 Fr	11 Do 10.12. Evtl. Gelbe Säcke
12 Mi	12 Sa	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Di	12 Fr	12 Mo	12 Mi	12 Sa	12 Mo
13 Do	13 So	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo Pflingmontag	13 Mi	13 Sa	13 Di	13 Do	13 So	13 Do
14 Fr	14 Mo	14 Mo	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Do 15.07.- 17.07. Hütten- zauber	14 So	14 Mi	14 Fr 15.10. Trips- drill	14 Mo	14 Mi
15 Sa	15 Di	15 Di	15 Fr 17.04. Double Combi WK	15 So	15 Mi	15 So	15 Mo	15 Do	15 Di	15 Do	15 Do
16 So	16 Mi	16 Mi	16 Sa	16 Mo	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 So	16 Mi	16 Fr 16.12.- 18.12. Ski- WE
17 Mo	17 Do	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 So	17 Mi	17 Sa	17 Mo	17 Do	17 Do
18 Di	18 Fr 19.02. FA Hand- ballspiel	18 Fr	18 Mo	18 Mi	18 Sa	18 Mo	18 Do	18 So	18 Di	18 Fr	18 Fr
19 Mi	19 Sa	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Di	19 Fr	19 Mo	19 Mi	19 Sa	19 Sa
20 Do	20 So	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo	20 Mi	20 Sa	20 Di	20 Do	20 So	20 Di
21 Fr	21 Mo	21 Mo	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Do	21 So	21 Mi	21 Fr	21 Mo	21 Mi
22 Sa	22 Di	22 Di	22 Fr 22.04.- 29.04.	22 So	22 Mi	22 Fr 24.07. KM Einzel	22 Mo	22 Do	22 Sa	22 Di	22 Do
23 So	23 Mi	23 Mi	23 Sa	23 Mo	23 Do Fronleichnam	23 So	23 Di	23 Fr	23 So	23 Mi	23 Fr
24 Mo	24 Do	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 Mo	24 Do	24 Sa	24 Mo	24 Do	24 Sa
25 Di	25 Fr	25 Fr	25 Mo Oster- freizeit /TraLa	25 Mi	25 Do	25 Mo	25 Do	25 So	25 Di	25 Fr	25 So 1. Weihnachtstag
26 Mi	26 Sa	26 Sa	26 Mo	26 Do	26 So 26.06. Klettern	26 Mi	26 Do	26 So	26 Di	26 Fr	26 Mo 2. Weihnachtstag
27 Do	27 So	27 So	27 Di 27.03. Bowling- turnier	27 Do	27 Fr	27 Mi	27 Do	27 So	27 Di	27 Fr	27 Do
28 Fr	28 Mo	28 Mo	28 Do	28 Sa	28 So	28 Do	28 So	28 Mi	28 Do	28 Fr	28 Mi
29 Sa	29 Di	29 Di	29 Mo	29 Do	29 So	29 Mi	29 Fr	29 Mo	29 Do	29 Do	29 Do
30 So	30 Mi	30 Mi	30 Sa	30 Mo	30 Do	30 Sa	30 Di	30 Fr	30 Mo 30.10. ?? Kinder- olympiade	30 Do	30 Fr
31 Mo	31 Do	31 Do	31 Di	31 Mi	31 Do	31 So	31 Mi	31 Do	31 Mo	31 Do	31 Sa