

LEISTUNGSTEST

Jährlich findet ein Leistungstest statt. Dieser kann in der Sommersaison von April bis Oktober absolviert werden. Es stehen dafür die Crossstrecke an der Bolmke, zwei Finnbahnen in Dortmund sowie ein Leichtathletikstadion zur Verfügung.

Der Leistungstest bestätigt Dir Deinen aktuellen Trainingsstand und zeigt uns als Trainer*innen Deine maximale Leistungsfähigkeit für die kommende (Hallen-) Winter- bzw. Crosssaison. Auf Grundlage dieser Erhebungen bestimmt Dein*e Trainer*in die Meldelisten zu den Meisterschaften.

ANTI - DOPING

Der Verein unterstützt die NADA-Initiative **ALLES GEBEN, NICHTS NEHMEN** und ist Teil der Bewegung für sauberen Sport.

Auf der Webseite des Vereins findest Du unter **GEMEINSAM GEGEN DOPING** immer die aktuellen Guidelines und alle Formulare wie Vorlagen für Atteste bei Dauermedikationen. Du kannst die Dokumente digital ansehen, downloaden bzw. postalisch oder telefonisch bei der **NADA** bestellen.

Regelmäßige Dopingkontrollen gehören zu unserem Sport dazu, sie sorgen für einen fairen Wettkampf.

Wenn Du eine Dopingkontrolle versäumst, ablehnst oder Deinen Ausweis und ggfls. eine Genehmigung (TUE) der **NADA** nicht dabei hast, wirst Du im Rahmen eines Strafverfahrens rechtlich belangt. Dein Ergebnis wird gestrichen und je nach Verstoß wirst Du für zwei, vier oder mehrere Jahre vom organisierten Sport ausgeschlossen und gesperrt, was dann auch mit sofortiger Wirkung zum Ausschluss aus dem Verein führt.

VERHALTEN BEI KRANKHEIT

Wenn Du krank oder verletzt bist, dann starte nicht. Sobald Du Dich schlecht fühlst, gehe bitte zum Arzt. Teile dem Arzt Deines Vertrauens mit, dass Du aktiver Athlet bist und dass

Dir keine Medikamente verschrieben werden sollen, die in der Medikamentendatenbank **NADAmед** stehen: www.nadamed.de

Falls ein Medikament einmal nicht lieferbar sein sollte, gib die Mitteilung weiter, dass Du **aktiver Athlet** bist und an Wettkämpfen teilnimmst, auf jeden Fall auch an Deine Apotheke weiter. Die können dies in ihrem System vermerken. Sei vorsichtig bei Online-Apotheken. Hier ist oft standardmäßig eingestellt, dass Du auch ein ähnliches Medikament akzeptierst, dessen Einnahme Doping sein könnte.

Musst Du dennoch eine verbotene Substanz in einem Medikament einnehmen, musst Du einen Antrag auf Medizinische Ausnahme genehmigung bei der **NADA** stellen. Wenn der **TUE**-Antrag in Bearbeitung ist, kannst Du als Startpass-Athlet nicht starten. Du musst warten, bis diese Bescheinigung vorliegt und diese beim Wettkampf ausgedruckt mithaben.

SOCIAL MEDIA UND HASHTAGS

Als Verein sind wir in den Sozialen Medien präsent. Wenn Du auch dort unterwegs bist, nutze bitte in Deinem Profil und den Posts bei Facebook™ **#susphoenix** und **@laufendunterwegs** und Instagram **@sus.phoenix** Zusätzlich kannst Du den Verein in Deinen Beiträgen oder in Deinem Profil auch markieren.

Bitte achte darauf, dass Du Deine Posts, insbesondere die mit Vereinskleidung, nicht mit anderen Herstellern von Bekleidung in Verbindung bringst. Der Verein unterhält Vereinbarungen mit Ausrüstern und muss diese verbindlich einhalten. Wenn Du als Athlet einen eigenen Sponsor auf der Vereinskleidung präsentieren möchtest, kontaktiere bitte den Leichtathletikvorstand.

URHEBERRECHT

Die in diesem Infoflyer dargestellten Informationen unterliegen dem **Deutschen Urheberrecht**. Nachdrucke und Auszüge sind untersagt. Zuwiderhandlungen werden strafrechtlich verfolgt.

SuS Phönix Dortmund 09 e.V. | Im Spähenfelde 15
44145 Dortmund - T 0231 8472 8684 - www.sus-phoenix.de



LEICHTATHLETIK



INKLUSION UND INTEGRATION

werden bei uns im Verein Groß geschrieben. Bei uns kannst Du alles werden! Wir freuen uns auf Dich als aktive*r Athlet*in, im Ehrenamt, als Trainer*in, Athletensprecher*in.

Wir bieten Dir die Bühne, nutze Deine Chance.



Athleteninfos

Du bist Athlet des SuS Phönix Dortmund 09 e.V. Hier haben wir Q & A's bereitgestellt, die Dir Deinen Vereinsalltag erleichtern sollen.

ANSPRECHPARTNER



Leichtathletik-Obmann | Benjamin Frittsch
leichtathletik@sus-phoenix.de
M 0163 - 87 88 350

BESTENLISTE UND STATISTIK

Im Verein wird Deine Leistung umfassend honoriert. Es gibt Altersklassen- und Vereinsrekorde. Verbesserst Du einen AK-Rekord, winken 25,- EUR, bei einem neuen Vereinsrekord 50,- EUR Prämie. Diese kann als Gutschein oder via PayPal gezahlt werden.

In der Kreisbestenliste werden in den Aktivenklassen die zehn besten Leistungen aufgenommen. In der Westfälischen Bestenliste sind dies zwanzig Leistungen, bei den Senioren zehn Leistungen und im DLV (keine Seniorenklassen) dreißig. In die DLV-Vereinsrangliste kommen wir nur, wenn sich möglichst viele unserer Athlet*innen in der DLV-Bestenliste in den einzelnen Disziplinen wiederfinden.

TRAINING

Ein organisiertes Training ist wichtig für eine exzellente Wettkampfvorbereitung. In unserem Verein legen wir den Fokus auf den Leistungs- und Spitzensport sowie auf den Breiten-sport.

Wir bieten Dir im Sommer zweimal die Woche Bahntraining an, Dienstag und Donnerstag von 17:00 - 19:00 Uhr. Die Trainer wollen gezielt Trainingsreize setzen, um Dich optimal auf Deine Wettkämpfe vorzubereiten.

Krafttrainingseinheiten und koordinative Übungen ergänzen Dein Training und sind wichtiger Bestandteil für Deine sportliche Weiterentwicklung.

Teamgeist

Training findet im Verein in Kinder- und Jugendgruppen, für die Hauptklassen, für Senioren ab M / W 30, für Sportliche Geher und Werfer / Springer statt. Auch als Mehrkämpfer bieten wir Dir optimale Trainingsbedingungen.

Bei uns in der Leichtathletik legen wir großen Wert auf qualifiziertes Trainingspersonal. Wir haben DOSB-Sportabzeichenprüfer, und einen Übungsleiter-C Wettkampfsport in unseren Reihen. Dazu kommen Lauftreff-Betreuer sowie DLV-Kampf- und -Gehrichter.

TRAININGSORT UND -ZEITEN

Stadion Hacheney, Hacheney Str. 88, in der Sommersaison, im Winter steht die Helmut-Körnig-Halle an der Strobelallee 40 zur Verfügung (Di. nur bis 18:30 Uhr / Do. gleiche Zeiten). Hier kann Mittwochs auch der Krafraum Ost (20:00 - 21:00 Uhr) benutzt werden. Dieser steht nur Startpassathleten offen.

Trainings sind auch im Hoeschpark, Kirchderner Str. 35-43 (Nordstadt) oder auf dem Ernst-Figgen-Wurfplatz, Schmetterlingsweg 36a (Höchst), auf Anfrage möglich.

Finnbahntraining erfolgt in den Wintermonaten in Berghofen, Ostkirchstr. 4.

SAISONABSCHLUSS

Im November kommen die Athlet*innen zum gemeinsamen Austausch mit Abendessen zusammen. Wir bitten Dich, dass Du dieser Einladung Folge leistest, um den Teamgedanken zu fördern.

TRAININGSLAGER

Jährlich soll ein Trainingslager durchgeführt werden. Die Anreise erfolgt gemeinsam mit dem Vereinsfahrzeug ab Dortmund.

Kaderathleten und solche, die in den letzten 12 Monaten eine Platzierung in den Top 30 der DLV-Bestenliste erreicht haben, sind teilnahmeberechtigt. Die Kosten trägt die Abteilung. Athleten mit Startpass ohne diese Berechtigung können teilnehmen und haben einen Eigenanteil von 75 % der Kosten zu tragen.

Zusammenhalt

SPORTABZEICHEN

Im Verein nehmen wir das DOSB-Sportabzeichen in der Leichtathletik ab. Kontaktiere uns einfach.



DOSB Sportabzeichen-Prüfer | Sebastian Vogel
sportabzeichen@sus-phoenix.de
M 0176 - 80 80 80 70

BEKLEIDUNG

Unser Partner für Beschaffung und Druck der aktuellen Vereinskollektionen erima® und NIKE™ ist Teamsport Philipp, (Körne).
AP ist der Leichtathletik-Obmann.

Die Vereinsbekleidung ist bei Hallen- und Stadionwettbewerben im Innenraum und bei der Anreise zu Straßenläufen zu tragen.

Einlaufshirts ergänzen das Angebot. Du bist Vorbild und Ansprechpartner für unsere Werbepartner und den Verein.

MELDEWESEN

Sportfeste in der Halle und im Stadion sowie Meisterschaften haben einen Meldeschluss. Melder bei uns im Verein ist Benjamin Frittsch | leichtathletik@sus-phoenix.de

Der Meldeschluss von Athleten ist bei uns im Verein immer eine Woche vor dem eigentlichen Meldeschluss beim Veranstalter.

Deine Trainer informieren Dich rechtzeitig beim Training über Meetings und Meisterschaften.

AKTUELLE VEREINSREKORDE

Auf dem Smartphone bitte im Querformat ansehen.

