

Nordic Weekend, Andermatt

Freitag, 17. bis Sonntag, 19. September 2010



Die Erfolge der Schweizer Langläufer verpflichten. Swiss-Ski möchte den Leistungsvergleich der nationalen Elite schon im Sommer ermöglichen und so Impulse für den Nachwuchs setzen. Swiss-Ski führt in diesem Jahr mit einer "Mini Tour" spezifische Leistungstests durch. Über 100 Athleten werden erwartet. Der Test dient als Grundlage für die Swiss-Ski Selektion nach PISTE und mit dieser für die nationale Kartenvergabe Swiss Olympic.

Swiss-Ski ist an starken Partnern interessiert. Sie sind ein Teil des aktuellen Erfolges. Am Coach Point vom Samstag wird informiert, vernetzt und die Trainer der Regionen weiter gebildet. Dies erfolgt im Materialbereich, im Elite- und im Nachwuchstraining, wobei letzteres an diesem Coach Point ein Schwerpunkt bildet. Wir von Swiss-Ski würden uns über Ihre interessierte und rege Teilnahme freuen.

Offizielle Ausrüster



Fahrzeuge

National Broadcaster



Hauptsponsor Swiss-Ski



Sponsoren Swiss-Ski



Wettkampfbestimmungen / Wettkampfablauf

Reglement: Der Wettkampf wird in Anlehnung an das Reglement der "Mini Tour" durchgeführt.

Kategorien:	Damen	Herren
U18 / U20:	Jg 94/93/92/91	Jg 94/93/92/91
Elite:	Jg 90 und älter	Jg 90 und älter

Freitag, 17.09.2010 **Sprint Prolog/Finale Rollski Skating**

Mannschaftsführersitzung: 13.15 Uhr, Zeughaus Realp
 Start: Rollskibahn Biathlonanlage Realp
 Startzeit: 14.30 Uhr Start Prolog
 Startintervall: Einzelstart, 20 Sekunden
 Heats: Alle Athleten absolvieren drei Heats (spezieller Modus). Die Endrangliste bildet die Basis für die Bonifikationszeit für den Handicapstart im Berglauf.
 Ziel: Rollskibahn, Realp
 Distanz: 1.5 km
 Material Skating: Für Wettkampf Swenor, diese Skis werden zur Verfügung gestellt. Einlaufen auf persönlichen Ski!

Samstag, 18.09.2010 **Distanz Rollski Klassisch**

Mannschaftsführersitzung: 08.15 Uhr, Zeughaus Realp
 Start: Rollskibahn, Biathlonanlage Realp
 Startzeit: 09.30 Uhr
 Startintervall: Pro Kategorie Massenstart
 Ziel: Wasserfall
 Distanz alle Damen: 4.1 km
 Distanz alle Herren: 7.1 km
 Material Klassisch: Proski C2, jeder Athlet soll seine eigenen Proski mitbringen. Einlaufen auf persönlichen Ski!
 Kleine Anzahl Reserveskis vorhanden.

Sonntag, 19.09.2010 **Berglauf**

Mannschaftsführersitzung: 08.15 Uhr Mehrzweckhalle, Andermatt, Theoriesaal UG 6
 Start: Nähe Talstation Gemsstockbahn
 Startzeit: 09.30 Uhr
 Startintervall: Handicapstart
 Ziel: Zwischenstation Gemsstockbahn Gurschen
 Distanz alle Damen: 4.5 km
 Distanz alle Herren: 7.0 km
 "Flower Ceremony": 30 Min. nach Zielankunft auf Gurschen
 Material: Turnschuhe

Coach Point Swiss-Ski vom Samstag den 18.09.2010

13.30 Uhr Begrüssung und Überblick über die Veranstaltung bei der Mehrzweckhalle sowie kleine "Appetithäppchen" offeriert durch Swiss Ski.

Teil 1: **Materialpräsentation und parallele Workshops**

Ort:	Mehrzweckhalle Theoriezimmer	Mehrzweckhalle UG04 Andermatt
14.00 – 14.30 Uhr	Roger Wachs (Chef Service): "Info zum Schliffprojekt Swiss Olympic"	Firmen des Swiss Ski Pools präsentieren aktuelle Produkte für die Saison 2010/11. Es besteht die Möglichkeit bei einigen Anbietern Produkte zu beziehen.
15.00 – 15.30 Uhr	Michi Vogt (Uni Be): "Umsetzung Swiss Powertest - Datenbank"	
16.00 – 16.30 Uhr	Harry Sonderegger (BASPO): "Aktuelles von J&S und J&S Kids"	

Teil 2: **Neues Team, neues Glück in den Elitekadern Swiss-Ski**

17.00 - 17.20 Uhr	Inge Braaten (Distanz Herren Swiss-Ski): "Akzente im Distanztraining zwischen Kontinuität und Innovation."
17.20 - 17.40 Uhr	Christian Flury (Damen Swiss-Ski): "Über das Sprinttraining zur Damenstaffel - der Weg von Swiss Ski."
17.40 - 18.00 Uhr	Tor Arne Hetland (Sprint Herren Swiss- Ski): "Vom echten Sprinter zum kompletten Langläufer - eine Herausforderung."

Teil 3: **Trainings-guide-lines Langlauf**

18.10 - 18.30 Uhr	Bärti Mannhart (Trainer B / CU24 Herren Swiss-Ski): "Die Schritte vom starken Juniorenläufer bis hin in die absolute Spitze." Welches Einstiegsniveau ist in den zentralen Themenfeldern der Trainings-guide-lines ist dafür nach dem Juniorenalter erforderlich?
18.30 - 18.50 Uhr	Gion-Andrea Bundi, Jérôme Guzzi, Sarah Zeiter (alle TGK Swiss Olympic): "Trainings-guide-lines im Langlauf zwischen 12 und 24 Jahren." Präsentation der Kernaussagen zu Zielen, Umfang, Ausdauer- und Skitraining, Kraft und allg. Athletik sowie Allgemeinwissen in den zentralen Entwicklungsphasen der Athleten und Athletinnen aus ihren Arbeiten.
18.50 - 19.10 Uhr	Ralf Rüedisüeli (Swiss Olympic): "Die Trainings-guide-lines und Selektion nach PISTE - Zusammenhänge und kritische Würdigung."
19.10 Uhr	Zusammenfassung und Diskussion (Hippolyt Kempf)
19.30 Uhr	Schluss der Veranstaltung

Der Zutritt zum Coach Point ist öffentlich und frei. Keine Voranmeldung nötig.
Der Coach Point wird als Teil in der Fortbildung Swiss-Ski angerechnet.

Allgemeine Informationen

- Registrierung:** Freitag, 17.09.2010 ab 10.30 Uhr Anmeldung und Mutationen der Delegationen im Wettkampfbüro (Abgabe der Unterlagen und Einkassierung). Anschliessend Zimmerbezug in Realp und Andermatt.
- Startgeld:** Es wird kein Startgeld verlangt.
Die drei erstklassierten pro Kategorie in der Schlussrangliste werden geehrt.
- Wettkampfbüro:** Zeughaus Realp. Geöffnet Freitag, 17. September 2010 ab 10.30 Uhr.
Zeughaus Realp. Geöffnet Samstag, 18. September 2010 ab 8.15 Uhr.
Talstation. Geöffnet Sonntag, 19. September 2010 ab 8.15 Uhr.
- Versicherung:** Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
Der Veranstalter lehnt jede Haftung gegenüber WettkämpferInnen, BetreuerInnen und Zuschauern ab.
- Kosten für Unterkunft / Verpflegung:** Pro Person CHF 120.-
Das Package (ab Freitagmittag bis Sonntagmorgen) beinhaltet zwei Übernachtungen inkl. zwei Morgenessen, zwei Mittagessen, zwei Nachtessen (ohne Getränke!).
Übernachtung und Verpflegung für Swiss-Ski Kaderathleten gratis!
Die Unterkunft ist in der Kaserne 2 in Andermatt und im Zeughaus Realp, es stehen Massenzimmer zur Verfügung. Bettwäsche ist vorhanden, Duschtücher müssen mitgenommen werden.
- Essenszeiten:**
- | | |
|---------------------|------------------------------------|
| Freitag, 17.09.2010 | 11.30 – 12.30 Uhr Mittagessen |
| | 19.00 Uhr Nachtessen |
| Samstag, 18.09.2010 | 07.00 – 07.30 Uhr Frühstück |
| | 12.00 – 13.00 Uhr Mittagessen |
| | 19.00 Uhr Nachtessen |
| Sonntag, 19.09.2010 | 07.00 – 07.30 Uhr Frühstück |
| - | Essensbon jeweils nicht vergessen! |
- Bezahlung:** Die Delegation meldet sich bei der Ankunft im Wettkampfbüro, dort erfolgt nach Bezahlung (bitte Bargeld bereithalten):
- die Abgabe der Bons für sämtliche Mahlzeiten,
 - die Zuteilung der Unterkunft,
 - Mutation der Anmeldung.
- Kosten Bergbahn:** Tickets Gondelfahrt für die Rückfahrt Gurschen für die Teilnehmer übernimmt Swiss-Ski.
- Garderobe/Dusche:** Bei den Unterkünften.

Organisation

- Veranstalter: Swiss-Ski
- OK Chef: Hippolyt Kempf, Worbstrasse 52, 3074 Muri b. Bern
- Wettkampfleiter: Edi Zihlmann, Mail: edizihlmann@bluewin.ch,
Natel: +41 79 453 96 58
- Meldestelle: Swiss-Ski, Simone Lüthi, Worbstrasse 52, 3074 Muri bei Bern
Tel: +41 31 950 62 07, Mail: simone.luethi@swiss-ski.ch
Die Anmeldung für die Unterkunft/Leistungstest sowie die Betreuung der Swiss-Ski Kader- und Regionalverbandsathleten erfolgt durch den Regionalverband.
- Kommunikation: Christian Stahl, Mail: christian.stahl@swiss-ski.ch
Tel: +41 31 950 62 04, Natel: +41 79 323 45 01
- Ski Pool: Raphael Wyss, Mail: raphael.wyss@swiss-ski.ch
Tel: +41 31 950 61 29
- Ausbildung: Peter Läubli, Mail: peter.laebli@swiss-ski.ch
Natel: +41 31 950 61 24
- Gäste: Annalisa Gerber, Mail: annalisa.gerber@swiss-ski.ch
Natel: +41 31 950 61 22
- Notfalldienst: Wird vom sportmedizinischen Bereich Swiss Ski Langlauf mit den lokalen Notfallärzten sichergestellt.
- Besonderes: Am Freitag den 17. 09. 2010 wird zwischen 11.30 und 14.00 Uhr wird von ODLO in Realp eine Pressekonferenz mit Olympiasieger Dario Cologna durchgeführt. Im Anschluss an die ODLO Pressekonferenz findet ein Medientreffen mit den Swiss-Ski LangläuferInnen und Trainern statt. Journalisten haben die Möglichkeit, mit allen Langlauf-Kadermitgliedern, sowie deren Trainern Interviews und Fotos zu machen.