



- 1. Begrüssung Präsident, Kurt Sommer
- 2. Informationen zu Bördeli-Ski Vorstand, Martin Maier
- 3. Kaderstruktur Ski Alpin Chefrainer, Peter Bernet
- 4. Youngster Team Trainer Youngsters, Roger Mühlemann
- 5. Bördeli-Ski Kader Chefrainer, Peter Bernet
- 6. BOSV Chef Alpin/NWF BOSV, Bruno Sumi
- 7. Verschiedenes / Fragen alle

2. Begrüssung

Präsident, Kurt Sommer



Bruno Sumi
Chef Alpin/NWF BOSV



Vorstand Bördeli-Ski

2. Informationen zu Bördeli-Ski

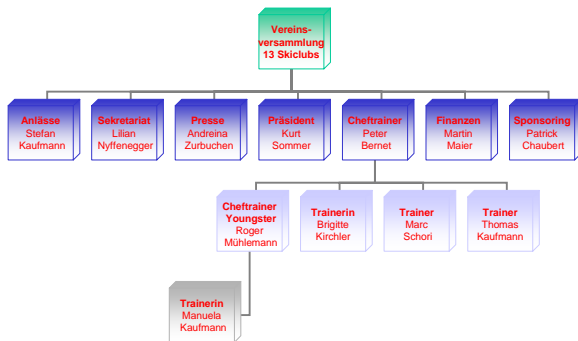
Vorstand, Martin Maier

boedeli-ski.ch
BÖDELI SKITEAM
Skiclubs Region Bördeli - Interlaken

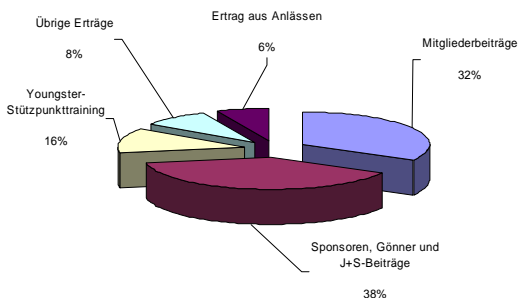
Informationen zu Bödeli-Ski

- Vereinsstruktur
- Jahresrechnung (Ausgaben und Einnahmen)
- Beiträge
- Kosten Kaderfahrerinnen und Kaderfahrer
- Sponsoren

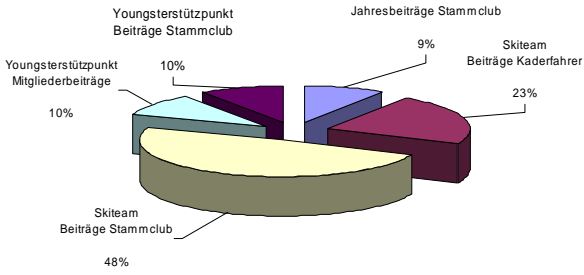
Bödeli Skiteam Verein nach Art. 60ff ZGB



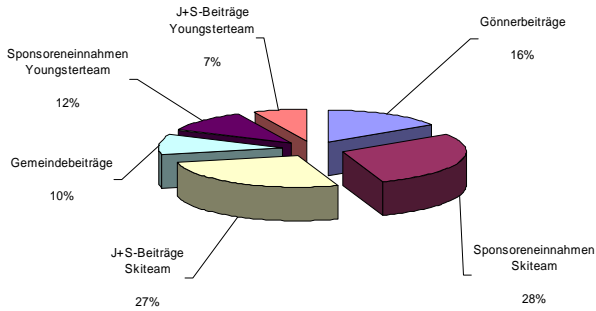
Bödeli Skiteam Total Einnahmen Saison 2005/2006



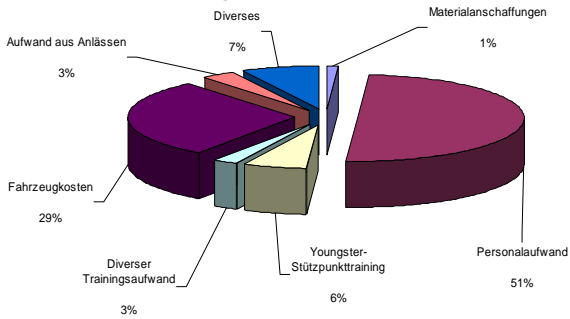
Bödeli Skiteam Mitgliederbeiträge



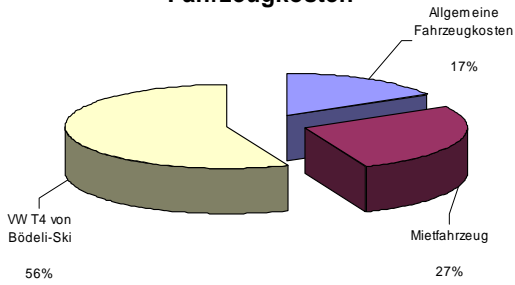
Bödeli Skiteam Sponsoren, Gönner und Beiträge



Bödeli Skiteam Total Ausgaben Saison 2005/2006



Bödeli Skiteam Fahrzeugkosten



Mitgliederbeiträge und Kosten Saison 2006/07

Skiclubs Region Bödeli - Interlaken

	Anteil Skiclub	Anteil Kaderfahrer	Total Beiträge
Stammclub (13 Trägervereine)	Fr. 130.00	Fr. -	Fr. 130.00
Kaderfahrer Swiss-Ski	Fr. -	Fr. -	Fr. -
Kaderfahrer Bödeli-Ski	Fr. 700.00	Fr. 350.00	Fr. 1'050.00
Kaderfahrer BOSV (Junioren und JO)	Fr. 350.00	Fr. 175.00	Fr. 525.00
Kaderfahrer BOSV (Youngster)	Fr. 700.00	Fr. 175.00	Fr. 875.00
Youngster-Stützpunktfahrer	Fr. 100.00	Fr. 100.00	Fr. 200.00
Auswärtiger Ski-Trainingstag (ca. 12 Tage auf dem Gletscher)	Fr. -	Fr. 100.00	Fr. 100.00

Auslagen der Athleten im Bödeli Skiteam

- Beitrag an Bödeli-Ski
- Herbsttrainings auf dem Gletscher
- Skiausrüstung
- Skipflege
- Saisonabo Jungfrauregion und Habkern
- Tageskarten bei Rennen ausserhalb unserer Region
- Verpflegung während Training und Rennen

Für Details wendet euch an Peter Bernet

Kosten Herbst-Skitrainings auf dem Gletscher

Unterkunft (Hotel/Pension HP)	40.--
Mittagessen (Bergrestaurant)	13.--
Abo-Bergbahnen (Saas Fee)	35.--
Transportanteil	12.--

pro Tag und Athlet/in: 100.--

Finanzielle Unterstützung der Athleten

- Skiclub
- Persönliche Sponsoren
- Gönner (Verwandte und Bekannte)
- Reduzierte Preise für das Material
- Grütterstiftung (erst ab BOSV-Kader)
- ...

Ich bin **SPONSOR** von **Patricia Zurbuchen, 82**

boedeli-ski.ch
BODELI SKITEAM
Skiclubs Region Bodeli - Interlaken
Für die Saison 2015/2016

	Name: Benedikt Böhren Tätigkeit: Rechenberg Anzahl Trainings in der Region: 26 Anzahl anwähliger Trainingsstage: 82 Anzahl Punktverluste: 0 Anzahl weiterer Punkte: 30 (Jah. 2100.00)
---	--

Ich möchte meinen Verdienen aus dem Oberland wie Silke von Grönigen, Bruno Farnen, Markus Oberer persönlich annehmen oder ich lasse mich dafür zu tun, aber diese Sache trägt immer auch viel Spaß bei für Benedikt oder sein "Concubine" sein Verdien.

Ich unterstütze **Patricia Zurbuchen mit sFr. _____**

Bitte bestätigen Sie mir mit 82 Bescheid weiter und geben es zurück an die Eltern.

Das Bodeli-Bühnen stellt sich vor:
Es wird eine Vertiefung der Skikultur der Region Bodeli. Die beiden jungen Skiklubs aus Bodeli gehen ein Hand in Hand. Bodeli-Skiclubs werden in unser Böhren aufgenommen. Bodeli ist es, das den Skiklubs einen Rückhalt in der skandinavischen Skikultur gibt. Es ist unser Ziel zu erreichen, nicht nur den besten, sondern einen guten persönlichen und menschlichen Erfolg zu haben. Diese Skikultur muss alle Anforderungen und dieses ist ein Rhythmus-Beruf.

Im Namen des Bodeli-Skiclubs bedanke ich mich für die Unterstützung unserer Nachwuchsleiter:

	
---	---







**Sponsoren Bodeli Skiteam
Saison 2005 / 2006**

Alig + Pfeiffer Consulting
Allianz Suisse Generalagentur, Interlaken
AVAG AG für Abfallverwertung Jungfrauabahn AG
Berner Kantonalbank, Thun
Eiger-Sport, Unterseen
Fahrschule Edgar Zurbuchen
Garage Zimmermann, Unterseen, Martin Zimmermann
Go Sports AG, Oberlandpark
Harry-Sport, Noldi Karlen, Interlaken
Hostettler Kontaktlinsen, Interlaken
Intersport Oberland, Fredel Abplanalp
Lenko-Schneesysteme, Peter Aeschmann
Lowa Schuhe, Matten
Maurergeschäft Werner Zurbuchen, Unterseen
Skilift Habkern-Sattelegg
Trio-Garage, René Seydoux, Leissigen
Wyss Holzbau Habkern, Ueli Wyss

**Gönner Bodeli Skiteam
Saison 2005 / 2006**

Bruno Balli, Treuhand Lüdin, Matten
Chaubert AG, Unterseen
Dr. Christian Roefke
Dr. Hanspeter Berger
Dr. Heinz Röthlisberger
Dr. Roman Schneider
Dr. Stefan Drechsel
Einwohnergemeinde Habkern
Einwohnergemeinde Ringenberg
Einwohnergemeinde Saxeten
Einwohnergemeinde Unterseen
Einwohnergemeinde Wilderswil
Familie Salzano, Landhotel Golf, Unterseen
Hans Looser, Park-Hotel, Bönigen
Happy Inn Lodge-Brasserie 17, Interlaken
Miroslav Pekarek
Philipp Mischler, Schweizer Mobiliar Versicherung, Unterseen
Reto Nydegger, Surfshop Hangloose Neuhaus Unterseen
WSI Gewerbestadt AG
Treuhand Zwahlen AG, Interlaken

Wir brauchen finanzielle Unterstützung!

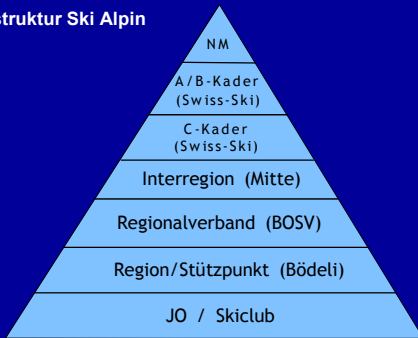


3. Kaderstruktur Ski Alpin

Chefrainer, Peter Bernet



Kaderstruktur Ski Alpin



4. Youngster Team

Trainer Youngsters, Roger Mühlemann



Für wen ist das Youngster Stützpunktraining

- Jo-Mitglieder der Skiclubs der Region Bodeli
- im Alter von 8 bis 11 Jahren

Youngster – Team Saison 2005-2006



Ziel des Youngster Stützpunktrainings

- Ergänzung zum Training in den Skiclubs (keine Konkurrenz!!!)
- Durch die zusätzlichen Trainings wird das technische Niveau der JOLer verbessert
- Heranführen der JOLer an das Region-Kader, um einen Einstieg in ein höheres Kader zu erleichtern

• Organisation Youngster - Stützpunkt

Roger Mühleemann
Cheftrainer

Manuela Kaufmann
Assistentin

5. Bodeli-Ski Kader

Cheftrainer, Peter Bernet



Ziele:

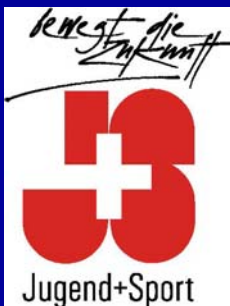
- fördern der besten Nachwuchsfahrer der Skiclubs
- Vorbereitung auf Kaderaufstieg
- Ausbildung zum Skirennfahrer / Athleten
- erarbeiten der konditionellen Grundlagen
- Freunde am Skirensport vermitteln
- Erfolge an Wettkämpfen
- als „Region-Team“ innerhalb des Oberlands vorne dabei sein
- Professionelles Umfeld bieten

Trainer:

- Brigitte Kirchler (Konditionstraining)
- Roger Mühlemann
- Thomas Kaufmann
- Marc Schori
- Manuela Kaufmann

Kader 06-07:

- JOI (95/94) 2 Mädchen / 5 Knaben
 - JOII (93/92) 5 Mädchen / 1 Knabe
 - JUN I 1 Mädchen / 1 Knabe
- Total: 15
- Junioren, BOSV und Swiss-Ski
2 Damen / 3 Herren



Selektionen Bodeli-Ski Kader:

Grundlagen

- Resultate der Rennen
(für JO1 und JO2 von BOSV-Punkterennen, für Jg.94/95 von Animationsrennen, für Jun. von Regionalrennen)
- Sichtungskurs Ski (Teilnahme obligatorisch!)
- Trainerurteil (von Regionen-Trainer, sowie Trainer Club/JO)
- Zusage von Kandidat/in die Bedingungen zu erfüllen
- Empfehlung, Anmeldung durch Skiclub

Selektionen Bodeli-Ski Kader:

Kaderbildung

- Selektionsvorschlag (Bodeli-Ski)
- Abstimmung an Sitzung (JO-Chefs der Clubs)

Sichtungskurs Ski:

Gepüft wird:

- Technische Fertigkeiten
- Variation der Formen
- Kognitives Können (Taktik)

Sichtungskurs Ski:

Testformen:

- Rhythmisches freies SL-orientiertes Kurzschiwingen mit Stockeinsatz.
- Freies angepasstes Hangabschiwingen in unpräparierter Piste.
- Fahren durch offene RS-Tore auf einem Ski.
- Fahren durch offene RS-Tore, welche auf und zwischen Wellen-Mulden gesetzt sind.
- Fahren über einen Sprung, welcher in eine Super-G Passage eingebaut ist.

Trainingsplanungen:

- Planung bis Dez.



- Kondi im Detail:



Acrobat-Dokument

Aufgebot_Kondi_bis_Juli_06.pdf



Acrobat-Dokument

Aufgebot_Kondi_bis_Sept_06.pdf

Trainingskontrolle

- Trainingstagebücher
- Konditionstest
- Beurteilung/Beobachtung durch Trainer



Kurzbeschreibung Swiss-Ski Powertest:

- Schweizerkreuz, Schnelligkeit
- Fünfer-Hupf (beid- & einbeinig), Schnellkraft Beine
- TDS-Hindernislauf, Koordination / Geschicklichkeit
- Liegestütze, Kraft Oberkörper
- Unterarmstütze, Kraft ventrale Rumpfkette
- High-Box Jump, Anaerobe Ausdauer (Stehvermögen)
- Coopertest (12-Min-Lauf), Aerobe Ausdauer



Konditraining (Brige)

Geführte Kondi-Trainings:

Positiv

- Trainingsbeteiligung liegt bei zirka 70%
- Trainingseinsatz ist meistens recht gut
- Entschuldigungen werden rechtzeitig gemeldet
- Jüngere sind im Team gut integriert und trainieren sehr gut mit

Negativ

- Bei älteren und besseren Kaderfahrern, Training selbständig steigern
- Ältere müssen etwas mehr Gas geben und Vorbilder sein für jüngere



Konditraining (Brige)

Ziele im Konditionstraining:

- Freude und Spass am zum Teil vielfältigen Konditionstraining
- In einer Gruppe trainieren macht mehr Spass



Infoabend 14.Aug.2006



		Woche 28			Woche 29			Woche 30			Woche 31		
		10.-16.07.06			17.-23.07.06			24.-30.07.06			31.07.06 - 06.08.06		
		Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do	Di	Mi	Do
MONTAG		Trainingseinheit 1 Berglauf/ Crosslauf											
DINNSTAG		Leistungsdiagnostik	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining
MITTWOCH		Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining
DONNERSTAG		Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining
FRIDAY		Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining
SABSTADAY		Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining
SONNTAG		Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining	Abendtraining

Infoabend 14.Aug.2006



Konditaining (Brige)

Ziele Sommerferienplanung:

ältere: **komplette Durchführung der einzelnen Trainingseinheiten**

- zum Teil wurde recht gut trainiert
- eher monotones Training mit viel Schwimmen, Velofahren
- wenig Kraft und Schnellkraft (Bewegungsabläufe)

jüngere: **lernen selbständig zu trainieren**

- es wurde von viel bis gar nichts trainiert
- wurde fast keine Kraft trainiert (Bewegungsabläufe)

Infoabend 14.Aug.2006



Konditaining (Brige)

Zusammenfassung Sommerferienplanung:

- Die einzelnen Trainingseinheiten wurden selten komplett durchgeführt, es gab aber auch positive Ansätze.
- Es wurde bestimmt mehr trainiert als im letzten Jahr.

Aktuelle Probleme/Fragen

- **Trainingstagebücher:**
 - Unvollständig (Namen, Zeit, Bemerkung)
 - Schwimmen = „bädele“?
 - Zeitdauer der Trainingseinheit
 - Genauere Angaben (was beinhaltete Einheit)
- **Allgemein zu Konditionstraining**
 - ✓ es hat auch positive Beispiele im Team!
 - o Plan ignoriert! -> wieso?
 - o Umfang deutlich zu gering und/oder zu monoton

Aktuelle Probleme/Fragen

- Wurde die Wichtigkeit eines Aufbau-Trainings nicht erkannt?
- Haben einige nicht die nötige Unterstützung in ihrem Umfeld?
- Sind wirklich alle bereit, was zu leisten?



Aktuelle Probleme/Fragen

- Individuelles Feedback
- Es werden Zielvereinbarungen gemacht!
- Es wird gewisse Einhaltung unserer Anweisungen erwartet!
- **Komplette Ignorierung unserer Pläne/Aufgebote wird nicht akzeptiert!**
- Wer nicht will, muss nicht mitmachen!
- Das Ziel ist leistungsorientiert hier!

Trainingsinhalte Ski

- Grundposition
 - Kernelemente / Kernbewegungen
 - Kurvenphasen
 - Slalom- / Riesenslalom-Ski
 - Variation Gelände, Geschwindigkeit (gerutscht, gearvt)
 - Technik mit vorgegebene Linie
 - Einführung in Stangenfahren (Disziplinen)
 - Slalom-, Riesenslalom-Läufe
 - Wettkampfvorbereitung (Zeitläufe)
- ca. 30..35 Skitrainings bis 1. Rennen



Orientieren - Drehen

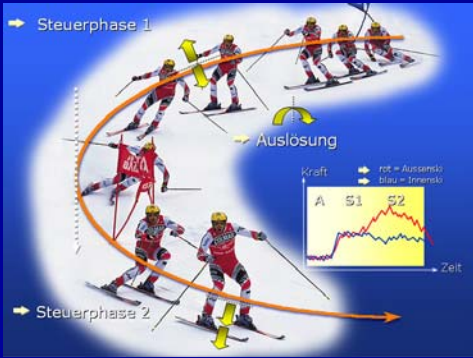


Beugen - Strecken

Kernbewegungen



Kippen - Knicken



Trainingsbetrieb

- Skitraining im Herbst in Gruppen nach Alter und / oder Niveau
- Training unter Woche ab Ende Nov. (Mittwoch + Freitag Nachmittag)
- Aufgebote für Kurse werden versendet
- Infotelefon
- Abmelden frühzeitig, begründet (Ski -> Peter, Kondi -> Brige)
- Treffpunkte im Skigebiet oder ev. Transport mit Bus ab Treffpunkt

Trainingslager / Gletschertrainings

- SaasFee, Allalin-Gletscher
- Transport mit Bussen ab zentralem Treffpunkt
- Unterkunft Hotel Bärgeheimat/Etoile Saasgrund (günstige Unterkunft!)
- Ausbildung Skitechnik (Kondition im regenerativen Bereich)
- Hilfsmittel Video
- Freizeit (wenig)
- Ruhezeit, Disziplin, Regeln!
- Betreuung durch 2-3 Trainer (je nach Anzahl Teilnehmer)



Sicherheit, Unfallverhütung, Versicherungen:

- Sicherheit auf der Skipiste: Helm tragen
FIS-Regeln einhalten
Rücksicht auf andere Pistenbenützer
Verhalten auf Transportanlagen!
- Sicherheit beim Transport: Kleinbusse gut gewartet, mit Gurten und Kopfstützen ausgerüstet.
→ Gurten müssen auf allen Plätzen immer getragen werden!
- Unfallversicherung/Krankenkasse:
 - sollte eine freie Arztwahl zulassen, damit bei Verletzungen auch Spezialisten herangezogen werden können.
ev. während der Karriere auch Zusatzversicherung (halbprivat) sinnvoll.
 - REGA und Paraplegiker Stiftung Gönner-Mitgliedschaft zu empfehlen



Ernährung, Verpflegung

- immer Morgenessen (sinnvoll)
- genügend Getränke mitnehmen (warm od. kalt) ev. Bidonhalter
- Zwischenverpflegung, Riegel, Sportlernahrung!
- → nicht geeignet: Schleckzeug, Schokolade, Pommes Frites, Red Bull...!
- Mittagessen: in Gletschertrainings organisiert in Restaurant, manchmal auch aus dem Rucksack, im Winter selber in Bergrestaurant oder im Picknickraum
- Bergrestaurants sind keine Garderobe, anständiges Auftreten, Rucksäcke draussen oder in Gang/Vorraum



Rennen

- ca. 10 Punkterennen Leki JO Cup (RS, SL, SG, SC)
- Selektion für Rennen: Teilnahme durch interne Selektion!
(wer nicht aufgeboten ist, fährt an Animationsrennen oder trainiert mit der JO seines Clubs)
- Anreise, Rennbetreuung durch Bodeli-Ski
- Animationsrennen mit JO Skiclub
- für JO2 und die Besten JO1 Qualifikation möglich für IR-JO-Rennen, Nat.Vergleiche und JO-Schweizermeisterschaften
- DH-Cup nur für JO2
- Für diese Rennen: BOSV bietet auf und Rennbetreuung durch BOSV



Material

- Angebote für Skiwachs, Skis, Bindungen, Schuhe
- Die Kadermitglieder können von Vergünstigungen profitieren
- BOSV JO und Youngster Kader = Regionalverband Preis
- Region Bodeli Kader = Stützpunkt/Region/Unterkader Preis
- Bitte nur Material zum persönlichen Gebrauch bestellen
- Bitte Angebote frühzeitig studieren und bestellen
- Material sollte wenn möglich im 1. Skitraining schon da sein
- Sonst ev. auch möglich, Testskis zu organisieren



Material

- Material ist ein wichtiger Faktor, auch bereits im JO-Bereich
- die Wichtigkeit der Skischuhe nicht unterschätzen!



- Skippflege-Kurs für JO'er in Trainingslager (Material/Werkzeug selber mitnehmen)
- Bei Materialfragen wendet euch an die Trainer



Anforderungen Ausrüstung / Material

- RS-Ski
- SL-Ski
- gerade Skistöcke
- Helm
- SL-Bügel zum anschrauben an Helm, Schoner Beine, Hände
- Renndress
- Unterzieher (Spyder, Dainese), falls Dress nicht gepolstert
- Skibrille, Wechselgläser
- Trainingsjacke, ev. Trainingshosen (enganliegend)

Anforderungen Ausrüstung / Material

Material Tipps



Adobe
Acrobat-Dokument

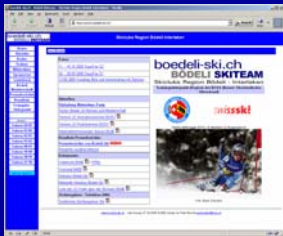
Service- Ausrüstung



Adobe
Acrobat-Dokument

Internet:

www.boedeli-ski.ch



Weitere Webseiten:

www.bosv.ch
www.swiss-ski.ch
www.fisski.com





6. BOSV

Chef Alpin/NWF BOSV, Bruno Sumi



Infoabend Bödéli-Ski 14.08.06

Herzlich Willkommen

Infoabend Bödéli-Ski 14.08.06

- Kaderstruktur BOSV**
- BOSV-Trainer**
- Selektionen BOSV**
- Planungen BOSV-JO/Youngsters**
- Anforderungen Ski Alpin**
- Trainingsaufwand**
- Konditionstraining**
- Diverses**

Infoabend Bödéli-Ski 14.08.06

```

    graph TD
      subgraph SwissSki
        A[A-Kader]
        B[B-Kader]
        C[C-Kader]
        Ak[Akademie]
        NIZ[NIZ]
        Nati[Nati-Team]
        SwissSki --- A
        SwissSki --- B
        SwissSki --- C
        SwissSki --- Ak
        SwissSki --- NIZ
        SwissSki --- Nati
      end
      subgraph Interregion
        IM[Interregion Mitte Herren, Interregion CH Damen]
      end
      subgraph Juniors
        HJ[Herren Junioren]
        DJ[Damen Juniorinnen Jun I + II]
      end
      subgraph JO_Youngsters
        JO_II[JO II Jg. 92/93]
        JO_I[JO I Jg. 94]
      end
      JO_II --> HJ
      JO_II --> DJ
      JO_I --> HJ
      JO_I --> DJ
      IM --- Juniors
      Juniors --- JO_Youngsters
      BOSV[BOSV-Regionen (7 Stk.) u.a. BÖDELI SKI]
      JO_S[JO's der Skiclubs]
  
```

BOSV-Regionen (7 Stk.) u.a. **BÖDELI SKI**

JO's der Skiclubs

Infoabend Bödelli-Ski 14.08.06

Herren Junioren	Cheftrainer: Silvan Epp
Damen Juniorinnen	Cheftrainer: Brill Christian
JO-Kader	Cheftrainer: Sumi Bruno
Youngsters-Kader	Cheftrainer: Sumi Bruno

Infoabend Bödelli-Ski 14.08.06

Selektionen – Kader 06/07

<p>BOSV-Regionen</p> <p>BOSV-Y und JO</p>		<p>Rennleistung Sichtungskurs Ski Sichtungskurs Kondition Trainerurteil</p>
<p>BOSV-Junioren</p>		<p>FIS-SSV-Punkte (Ranking) Swiss-Ski Power Test Einsatz/Verhalten Trainerurteil</p>
<p>Swiss-Ski</p>		<p>FIS-Klassement (Ranking) Swiss-Cup Trainerurteil</p>

Infoabend Bödelli-Ski 14.08.06

Selektionen – Kader 06/07

Trainerurteil

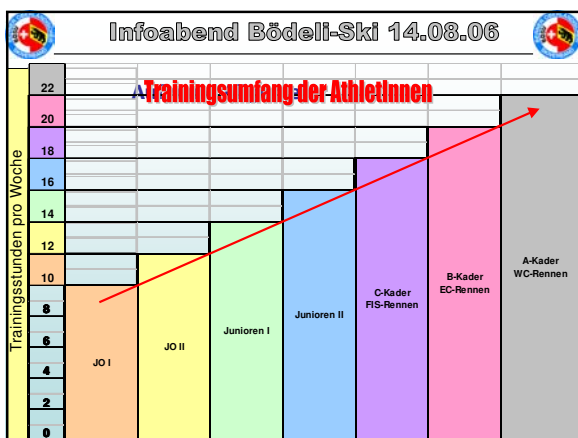
- FIS-SSV-Punkte (Ranking)
- Technik, motorische Fähigkeiten
- Taktik, Kognitive Fähigkeiten
- Emotionale Fähigkeiten, Einstellung
- Motivation, Engagement
- Kondition, physische Fähigkeiten
- Entwicklungspotential

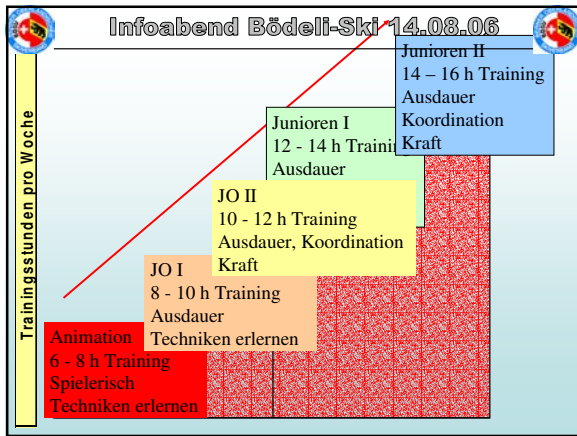
Infoabend Bödell-Ski 14.08.06

Planungen BOSV-JO/Youngsters

Planung JO-Youngsters







Infoabend Bödelli-Ski 14.08.06

Konditionstraining

Kondiplanung Kondiplanung JO

Swiss-Ski Power Test Punkteskala

Infoabend Bödelli-Ski 14.08.06

Skischuhe

- Sind sehr Wichtig! (wichtiger als Skis?)
- Gute Anpassung ein Muss
- Je früher desto besser

Skistöcke

- Länge sollte stimmen
- Qualität (Bruch während Training / Rennen)

Infoabend Bödelli-Ski 14.08.06

Rennen

- Ca. 12 LEKI JO Alpin Cup BOSV
- 8 Interregionale JO Rennen an 3 Week-ends
- Speed Ausscheidung und Final (8 Tage + Training)
- Nat. Vergleich und JO-SM
- Migros Grand Prix Ausscheidung + Final

Wo bleibt Zeit zum Trainieren?

Infoabend Bödelli-Ski 14.08.06

Einsatz - Verhaltenscodex



Zeitfaktor! - Qualität statt Quantität

**Vom ich möchte Spitzensportler Werden
-zum-
Ich bin Spitzensportler**

Im Spitzensport gibt es keine Abkürzungen!

Spitzensport ist nur in jungen Jahren möglich

Infoabend Bödelli-Ski 14.08.06

Fragen - Diverses

???



7. Verschiedenes / Fragen

alle



Anhang:

Planung Saison 2006-2007

Mai		
1	Mo	
2	Di	
3	Mi	
4	Do	
5	Fr	
6	Sa	
7	So	
8	Mo	
9	Di	
10	Mi	
11	Do	
12	Fr	
13	Sa	
14	So	
15	Mo	
16	Di	
17	Mi	
18	Do	
19	Fr	
20	Sa	
21	So	
22	Mo	
23	Di	Kondi
24	Mi	
25	Do	Auffahrt
26	Fr	
27	Sa	
28	So	
29	Mo	
30	Di	Kondi
31	Mi	

Juni		
1	Do	
2	Fr	
3	Sa	
4	So	
5	Mo	Pringsten
6	Di	Pringstmontag
7	Mi	Kondi
8	Do	
9	Fr	
10	Sa	Swiss-Ski Powertest
11	So	Kondi Tag
12	Mo	
13	Di	Kondi
14	Mi	
15	Do	
16	Fr	
17	Sa	
18	So	
19	Mo	
20	Di	Kondi
21	Mi	
22	Do	
23	Fr	
24	Sa	
25	So	(Inline Stalom Bönigen)
26	Mo	
27	Di	Kondi
28	Mi	
29	Do	
30	Fr	

Juli		
1	Sa	Kondi Tag
2	So	
3	Mo	
4	Di	Kondi
5	Mi	
6	Do	
7	Fr	Sommerferien
8	Sa	
9	So	
10	Mo	
11	Di	
12	Mi	
13	Do	
14	Fr	
15	Sa	
16	So	
17	Mo	
18	Di	
19	Mi	
20	Do	
21	Fr	
22	Sa	
23	So	
24	Mo	
25	Di	
26	Mi	
27	Do	
28	Fr	
29	Sa	
30	So	
31	Mo	

August		
1	Di	Nationalfeiertag
2	Mi	
3	Do	
4	Fr	
5	Sa	
6	So	
7	Mo	
8	Di	Kondi
9	Mi	
10	Do	
11	Fr	
12	Sa	Kondi Tag
13	So	
14	Mo	
15	Di	Kondi
16	Mi	
17	Do	
18	Fr	
19	Sa	
20	So	
21	Mo	
22	Di	Kondi
23	Mi	
24	Do	
25	Fr	
26	Sa	
27	So	
28	Mo	
29	Di	Kondi
30	Mi	
31	Do	

September		
1	Fr	
2	Sa	
3	So	
4	Mo	
5	Di	Kondi
6	Mi	
7	Do	
8	Fr	Prolog JM
9	Sa	Jungfrau Marathon
10	So	
11	Mo	
12	Di	
13	Mi	
14	Do	
15	Fr	
16	Sa	Kondi Tag
17	So	
18	Mo	
19	Di	Kondi
20	Mi	
21	Do	
22	Fr	Herbstferien
23	Sa	
24	So	Ski S1
25	Mo	Ski S1
26	Di	Ski S1
27	Mi	Ski S1
28	Do	
29	Fr	
30	Sa	

Oktober		
1	So	
2	Mo	
3	Di	
4	Mi	
5	Do	
6	Fr	
7	Sa	
8	So	
9	Mo	
10	Di	
11	Mi	Ski S2
12	Do	Ski S2
13	Fr	Ski S2
14	Sa	Ski S2
15	So	
16	Mo	
17	Di	Kondi
18	Mi	
19	Do	
20	Fr	
21	Sa	Ski S3
22	So	Ski S3
23	Mo	
24	Di	Kondi
25	Mi	
26	Do	
27	Fr	
28	Sa	Swiss-Ski Powertest
29	So	Wintertime
30	Mo	
31	Di	Kondi

November		
1	Mi	
2	Do	
3	Fr	
4	Sa	Ski S4
5	So	Ski S4
6	Mo	
7	Di	Kondi
8	Mi	
9	Do	
10	Fr	
11	Sa	Ersatzdatum
12	So	Ersatzdatum
13	Mo	
14	Di	Kondi
15	Mi	
16	Do	
17	Fr	
18	Sa	Ski S5
19	So	Ski S5
20	Mo	
21	Di	Kondi
22	Mi	
23	Do	
24	Fr	
25	Sa	Ersatzdatum
26	So	Ersatzdatum
27	Mo	
28	Di	Kondi
29	Mi	Ski
30	Do	




Dezember		
1	Fr	Ski
2	Sa	Ski
3	So	Ski
4	Mo	
5	Di	Kondi
6	Mi	Ski
7	Do	
8	Fr	Ski
9	Sa	Ski
10	So	
11	Mo	
12	Di	Kondi
13	Mi	Ski
14	Do	
15	Fr	Ski
16	Sa	Ski
17	So	Ski
18	Mo	
19	Di	Kondi
20	Mi	Ski
21	Do	
22	Fr	Weihnachtsferien
23	Sa	Ski
24	So	
25	Mo	
26	Di	Ski
27	Mi	Ski
28	Do	Ski
29	Fr	Ski
30	Sa	
31	So	

23. Mai 2006

Aufgebot für Konditraining bis Juli 2006

für:

JO1	JO2	JUN
Müller Nicole	Zurbuchen Angela	Seematter Katia
Zurbuchen Sonja	Zurbuchen Patricia	Müller Adrian
Hemmi Julian	Balmer Nadine	
Fuhrer Nando	Sigrist Jessica	
Weber Remo	Zurbuchen Julia	
Richter Cäsar	Wyss Manuel	
Burgener Christian		

Datum	Thema	Ausrüstung	Treffpunkt
Di. 23.5.06	Koordination, Spiel und Spass	Ausrüstung für Halle und Aussen, Trinkflasche	Turnhalle Matten 18.00-20.00 Uhr
Di. 30.5.06	Ausdauer in der Halle, Beweglichkeit, Unihockey	Ausrüstung für Halle und Aussen, Trinkflasche	Turnhalle Matten 18.00-20.00 Uhr
Di. 06.6.06	Laufschule, Schnelligkeit, Brennball, Fussball	Ausrüstung für Halle und Aussen, Trinkflasche	Turnhalle Matten 18.00-20.00 Uhr
Sa. 10.6.06	Swiss-Ski Powertest	Ausrüstung für Halle und Aussen, Trinkflasche, Getreideriegel	Gemäss Infotel:  086 079 584 61 06 (ab 18.00 am Vorabend)
So. 11.6.06	Konditag (Kraft und Ausdauer)	<ul style="list-style-type: none"> Bike (Zustand überprüfen), Velohelm, Trinkflasche, Zwischenverpflegung, kleiner Rucksack Ausrüstung für Aussen und Halle 	Gemäss Infotel:  086 079 584 61 06 (ab 18.00 am Vorabend)
Di. 13.6.06	Ausdauer, Rumpf, Beweglichkeit	Kleider für Halle und Aussen, Trinkflasche	18.00-20.00 Uhr
Di. 20.6.06	Inline (Ausdauer, Slalom, Inline-Hockey)	Inline-Skates, Skistöcke, Schutzausrüstung, Helm, Kleider für Innen und Aussen, Trinkflasche	18.00-20.00 Uhr
So. 25.6.06	Inline Slalom Bönigen	Teilnahme freiwillig	Selber organisieren
Di. 27.6.06	Vitaparcour	Ausrüstung für Aussen und Halle	18.00-20.00 Uhr Gemäss Infotel:  086 079 584 61 06 (ab Mittag)
Sa. 01.7.06	Konditag (Kraft oder Ausdauer)	<ul style="list-style-type: none"> Bike (Zustand überprüfen), Velohelm, Trinkflasche, Zwischenverpflegung, kleiner Rucksack Ausrüstung für Aussen und Halle 	Gemäss Infotel:  086 079 584 61 06 (ab 18.00 am Vorabend)
Di. 04.7.06	Laufschule, (Sprungschule) Schnellkraft, Rumpf	Ausrüstung für Aussen und Halle	18.00-20.00 Uhr

Abmeldungen: Begründet an Brigitte Kirchler

Fragen jederzeit möglich beim entsprechenden Trainer oder beim Cheftrainer.

Sportliche Grüsse das Trainerteam

1. August 2006

Aufgebot für Konditraining bis September 2006

für:

JO1	JO2	JUN
Müller Nicole	Zurbuchen Angela	Seematter Katja
Zurbuchen Sonja	Zurbuchen Patricia	Müller Adrian
Hemmi Julian	Balmer Nadine	
Fuhrer Nando	Sigrist Jessica	
Weber Remo	Zurbuchen Julia	
Richter Cäsar		
Burgener Christian	Wyss Manuel	

Datum	Thema	Ausrüstung	Treffpunkt
Fr./Sa. 04./05.8.06	Helfereinsatz gemäss Einteilung s. Beiblatt	Bitte für Helfereinsatz T-Shirt oder Pullover Bödeli-Skiteam anziehen	
Di. 08.8.06	Inline (Ausdauer)	Inline-Skates, Inline-Schutzausrüstung, Helm <u>Abgabetermin:</u> Trainingstagebuch Juni + Juli !	Gemäss Infotel:  086 079 584 61 06 am Mittag
Sa. 12.8.06	Schnelligkeit, Reaktion, Duathlon (Ausdauer)	Ausrüstung für Aussen	Gemäss Infotel:  086 079 584 61 06 am Vorabend
Di. 15.8.06	Kraftcircuit, Koordination	Ausrüstung für Aussen und Halle	Turnhalle Matten 18.00-20.00 Uhr
Di. 22.8.06	Hindernissparcour, Rumpf, Spiele	Ausrüstung für Aussen und Halle	Turnhalle Matten 18.00-20.00 Uhr
Di. 29.8.06	Laufschule, Sprünge	Ausrüstung für Aussen und Halle	Turnhalle Matten 18.00-20.00 Uhr
Di. 05.9.06	Inline, Koordination	Inline-Skates, Inline-Schutzausrüstung, Helm	Gemäss Infotel:  086 079 584 61 06 am Mittag
Fr. 08.9.06	Prolog Jungfrau Marathon (Wettkampf Inline oder Laufen) Meldung an: Brigitte Kirchler	Ausrüstung Inline oder Laufen	ab ca.16.00 Uhr Gemäss Infotel:  086 079 584 61 06 am Vorabend
Di. 12.9.06	Linienlauf, Circuit	Ausrüstung für Aussen und Halle	Turnhalle Matten 18.00-20.00 Uhr
Sa. 16.9.06 oder So. 17.9.06	Dauerlauf, Kraft	Ausrüstung für Aussen und Halle	Gemäss Infotel:  086 079 584 61 06 am Vorabend
Di. 19.9.06	Spiel und Spass Während Herbstferien Skitraining sowie Kondi selbständig	Ausrüstung für Halle	Turnhalle Matten 18.00-20.00 Uhr

Abmeldungen: Begründet an Brigitte Kirchler

Fragen jederzeit möglich beim entsprechenden Trainer oder beim Cheftrainer.

Sportliche Grüsse das Trainerteam

cool and clean

	E	Woche 28			10.-16.07.06			Woche 29			17.-23.07.06			Woche 30			24.-30.07.06			Woche 31			31.-06.08.06			Woche 32			07.-13.08.06		
		Trainingsinhalte			U	I	C	Trainingsinhalte			U	I	C	Trainingsinhalte			U	I	C	Trainingsinhalte			U	I	C	Trainingsinhalte			U	I	C
MONTAG	1	Kraftprogramm 1	60		F	Ruhetag				Ruhetag				Ruhetag				Ruhetag				Kraftprogramm 1	75		F						
	2	Beweglichkeit - Dehnen	15		B																	Beweglichkeit - Dehnen	15		B						
	3																														
DIENSTAG	1	Koordinationsprogramm	30		K	Kraftprogramm 1	60		F	Kraftprogramm 1	60		F	Kraftprogramm 1	60		F	Kraftprogramm 1	60		F	Kondi gemäss Planung									
	2	Inline	45		A	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B										
	3	Beweglichkeit - Dehnen	15		B																										
MITTWOCH	1	Bike Zone 1	120		A	Koordinationsprogramm	30		K	Koordinationsprogramm	30		K	Koordinationsprogramm	30		K	Koordinationsprogramm	30		K	Koordinationsprogramm	30		K						
	2	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Joggen	30		A	Joggen	30		A	Joggen	45		A	Joggen	60		A	Joggen	60		A						
	3					Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B						
DONNERSTAG	1	Ruhetag				Schnellkraft 100 Sprünge	30		F	Spiele	60		G	Schnellkraft 100 Sprünge	30		F	Spiele	90		G	Spiele	90		G						
	2					Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Rumpf	30		F	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Rumpf	30		F	Rumpf	30		F						
	3																														
FREITAG	1	Spiele	60		G	Ruhetag				Ruhetag				Ruhetag				Ruhetag				Ruhetag									
	2	Rumpf	30		F																										
	3																														
SAMSTAG	1	Joggen	30		A	Bike Zone 1	120		A	Bike Zone 1	180		A	Bike Zone 1	180		A	Bike Zone 1	180		A	Kondi Tag gemäss Planung									
	2	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B	Beweglichkeit - Dehnen	15		B										
	3																														
SONNTAG	1	Ruhetag				Sport nach Lust und Laune				Sport nach Lust und Laune				Sport nach Lust und Laune				Sport nach Lust und Laune				Sport nach Lust und Laune									
	2					z.B. Inline, Wandern, Vitaparcour				z.B. Inline, Wandern, Vitaparcour				z.B. Inline, Wandern, Vitaparcour				z.B. Inline, Wandern, Vitaparcour				z.B. Inline, Wandern, Schwimmen									
	3																														

Abkürzungen: * A=Ausdauer
 F=Kraft
 B=Beweglichkeit
 K=Koordination
 G=Spiele
 R=Regeneration
 T=Ski Training
 W=Ski Wettkampf
 U= Dauer in Minuten

* Ausdauer im Bereich Grundlagenausdauer (GLA) In ganzen Sätzen sprechen möglich! Flach/Hügelig/Bergauf



Material-Tipps

	JO1					JO2					JUN				
	unnötig	geht gut ohne	schön zu haben	empfohlen	muss	unnötig	geht gut ohne	schön zu haben	empfohlen	muss	unnötig	geht gut ohne	schön zu haben	empfohlen	muss
Riesenslalomski					X					X					X
Slalomski				X						X					X
2. Riesenslalomski			X						X					X	
2. Slalomski			X						X					X	
SG oder Abfahrtski	X									1)					2)
Erhöhungsplatte auf Ski		X							X						X
keine Miet- / Testbindung			X						X						X
Skischuhe angepasst (nicht zu gross, Sohle, usw.)				X						X					X
Gerade Skistöcke					X					X					X
Gebogene Skistöcke	X						X					X			
Spezielle Skistockschlaufen	X					X					X				
Slalom-Schoner für Skistöcke				X						X					X
Schienbeinschoner für Slalom				X						X					X
Renndress					X					X					X
Unterziehleibchen gepolstert (Spyder o.ä.)		X	3)						X	3)					X
Rückenpanzer	X									4)					2)
Kurze Überziehhose (Wärmehose)			X					X					X		
Gepolsterte Handschuhe			X					X					X		
RS Helm					X					X					X
SL-Bügel zum anschrauben an RS Helm				X						X					X
Spezieller Slalomhelm	X					X					X				
Rennbrille mit Ersatzgläser					X					X					X
Grosser Rucksack (für Skischuhe usw.)				X					X					X	
Trainingswachs (Toko rot, blau)					X					X					X
Wachs-Bügeleisen (Toko o.a.)				X					X					X	
Schraubstöcke (Toko Wordcup o.a.)				X					X					X	
Rennwachs (leicht Fluor, Toko LF o.a.)		X						X						X	
Rennwachs (hoch Fluor, Toko HF o.a.)	X					X					X				
Startwachs (Toko HF Rub-on o.ä. Preis bis Fr 20.-)		X					X							X	
Startwachs (Toko Jetstream, Helix o.ä. Preis über Fr 100.-)	X					X					X				
Ausrüstung zum Kantenschleifen				X						X					X

- 1) von Skifirma leihweise, nur nötig falls für Downhill-Cup qualifiziert
- 2) nur nötig falls auch Speedrennen bestritten werden
- 3) falls Renndress ungenügend gepolstert ist und Trainer dies empfehlen
- 4) bei Downhill-Cup obligatorisch

Empfohlene Minimalausstattung

geeignet Präparieren von maschinell eingeschliffenen Rennskis.

Art. Nr.	Artikel Bezeichnung	VP in CHF inkl. MwSt.	Regionalkader Preis ohne MwSt.
System-3			
	Pcs/Unit 5		
5500431	RS System-3 100g yellow	11.00	7.65
5500432	RS System-3 100g red	11.00	7.65
5500433	RS System-3 100g blue	11.00	7.65
Dibloc HF Rub-on Set			
5509112	Dibloc HF Rub-on 15g Set	20.00	13.95
Base Tuning - Irons			
5547125	WaxIron 1200/600W CH	119.00	82.95
5547130	Iron Cover	35.00	24.40
Base Tuning - Brushes			
5545232	RS Skibürste oval Kupfer	39.00	27.20
5545238	RS Skibürste oval Pferdehaar	29.00	20.20
5541001	Thermo Pad	6.50	4.55
Base Tuning - Divers			
5541918	Plexiklinge 3mm / flexibel	6.90	4.85
Edge Tuning			
5549821	Side Edge Tuning Angle Pro 87°	30.00	20.90
5549832	Sidewall Planer Pro	89.00	62.05
5540481	W-Cup Feile Chrome M/200mm	15.00	10.45
5540973	Diamantfeile 110mm red	49.00	34.15
Fixation			
5544260	Ski Vise World Cup	145.00	101.05