



INFOABEND 2009



SKI TEAM Region Thunersee | CH-3600 Thun
www.ski-thunersee.ch | info@ski-thunersee.ch | Fax 086 033 5080 925

WILLKOMEN ZUM INFOABEND

- **Begrüßung und Vorstellung: SKI TEAM Region Thunersee (BOSV 3)**
 - Bruno Gerber
- **Trainer der Region**
 - Bruno Gerber
- **Sommer Trainingsprogramm**
 - Toni Tschanz
- **Winter Trainingsprogramm**
 - Hans-Jürg Wanzenried
- **Selektionskriterien für Region Thunersee, RLZ und BOSV**
 - Hans-Jürg Wanzenried
- **Wie wird die Region finanziert**
 - Toni Tschanz
- **Welche Kosten kommen auf euch zu**
 - Toni Tschanz
- **Information über Regionales Leistungszentrum Ski Alpin-Mitte**
 - Bruno Gerber
- **Verschiedenes und Fragen**



BEGRÜSSUNG UND VORSTELLUNG

- Begrüssung und Vorstellung: SKI TEAM Region Thunersee (BOSV 3)
 - Bruno Gerber

TRAINER DER REGION

■ Skitraining

- Hans-Jürg Wanzenried (Cheftrainer)
- Michèle Gaggioli
- Christian Bühler (zusätzlich in Schwanden)
- Hans Sahli (Cheftrainer Region Niderrsimmental)
- und weitere der Rg NST

■ Konditionstraining Schwanden

- Toni Tschanz
- Bruno Gerber

■ Quadis Fitnesscenter

- Monika (René Karlen)

■ Bike Training Racing Club Steffisburg

- Simon Spring und weitere

■ ABC Lauftraining

- Roos Barben (BEO Runners)

SOMMER TRAININGSPORGRAMM

■ Anlässe

- 23. Mai 2009; Wiriehorn Pisten aussteinen -> Bruno Gerber
- 27. Mai 2009, BEO Bike Rennen Kiesen -> empfohlen
- 20. Juni 2009, Fussball Turnier Sigriswil -> Diana Bühler
- 17. Juni 2009, Bike Techniktraining Wiriehorn -> freiwillig
- 8. Juli 2009, Bike Techniktraining Wiriehorn -> freiwillig
- 5. August Juni 2009, Bike Techniktraining Wiriehorn -> freiwillig
- 26. August 2009, BEO Bike Rennen Kiesen -> empfohlen
- 6. September 2009, Quer durch Oberwil (Laufstafette mit Rg NST)
- 3. Oktober 2009, Power Test mit Rg NST
- 17. / 18. Oktober, Outdoor Weekend (Jaunpass, Bike)
- 25. Oktober 2009, Bike Rennen Frutigen
- 27. November, Lottomatch

■ Trainingsplan und Zuständigkeiten

- www.ski-thunersee.ch Regionkader -> Trainingspläne/Aufgebote



SOMMER TRAININGSPORGRAMM

APRIL		MAI		JUNI		JULI		AUGUST		SEPTEMBER		OKTOBER		NOVEMBER	
01 Mi		01 Fr		01 Mo	Pfingstmontag	01 Mi		01 Sa	Nationaltag	01 Di		01 Do		01 So	2 Tage
02 Do		02 Sa		02 Di		02 Do		02 So		02 Mi		02 Fr	1) ABC Laufen	02 Mo	1) Kick-Power
03 Fr		03 So		03 Mi		03 Fr	1) ABC Laufen	03 Mo		03 Do	1) Kondi Bike	03 Sa	Swiss-Ski Powertest	03 Di	Hausaufgaben
04 Sa		04 Mo	1) Kick-Power	04 Do	1) Kondi Bike	04 Sa	Koordination/Kraft	04 Di		04 Fr	1) ABC Laufen	04 So		04 Mi	Koordination/Kraft
05 So		05 Di		05 Fr	1) ABC Laufen	05 So		05 Mi	Bike Wiriehorn	05 Sa	Koordination/Kraft	05 Mo	1) Kick-Power	05 Do	Hausaufgaben
06 Mo		06 Mi		06 Sa	Koordination/Kraft	06 Mo	Sommerferien	06 Do		06 So	Quer durch Oberwil	06 Di	Hausaufgaben	06 Fr	
07 Di	Swiss-Ski Powertest	07 Do	1) Kondi Bike	07 So		07 Di	Sommerferien	07 Fr		07 Mo	1) Kick-Power	07 Mi	Ski S1 3 Tage	07 Sa	Koordination/Kraft
08 Mi	BOSY Kondi. Sicht	08 Fr		08 Mo	1) Kick-Power	08 Mi	Bike Wiriehorn	08 Sa	Sommerferien	08 Di		08 Do		08 So	
09 Do		09 Sa		09 Di		09 Do		09 So		09 Mi	Bike Wiriehorn	09 Fr		09 Mo	1) Kick-Power
10 Fr	Karfreitag	10 So		10 Mi		10 Fr		10 Mo	1) Kick-Power	10 Do		10 Sa	Herbstferien	10 Di	Hausaufgaben
11 Sa		11 Mo	1) Kick-Power	11 Do	1) Kondi Bike	11 Sa		11 Di		11 Fr	1) ABC Laufen	11 So		11 Mi	Koordination
12 So		12 Di		12 Fr	1) ABC Laufen	12 So		12 Mi		12 Sa	Koordination/Kraft	12 Mo	1) Kick-Power	12 Do	Hausaufgaben
13 Mo	Ostermontag	13 Mi		13 Sa	Koordination/Kraft	13 Mo		13 Do	1) Kondi Bike	13 So		13 Di	Hausaufgaben	13 Fr	
14 Di		14 Do	1) Kondi Bike	14 So		14 Di	Training nach speziellem Programm.	14 Fr	1) ABC Laufen	14 Mo	1) Kick-Power	14 Mi	Koordination/Kraft	14 Sa	Ski S3 2 Tage
15 Mi		15 Fr	1) ABC Laufen	15 Mo	1) Kick-Power	15 Mi		15 Sa	Koordination/Kraft	15 Di		15 Do		15 So	
16 Do		16 Sa		16 Di		16 Do		16 So		16 Mi	???	16 Fr	1) ABC Laufen	16 Mo	1) Kick-Power
17 Fr		17 So		17 Mi	Bike Wiriehorn	17 Fr		17 Mo	1) Kick-Power	17 Do		17 Sa	Outdoor	17 Di	Hausaufgaben
18 Sa	Bike Rennen	18 Mo	1) Kick-Power	18 Do		18 Sa		18 Di		18 Fr	1) ABC Laufen	18 So	Weekend	18 Mi	Koordination/Kraft
19 So		19 Di		19 Fr	1) ABC Laufen	19 So		19 Mi		19 Sa	Koordination/Kraft	19 Mo	1) Kick-Power	19 Do	Hausaufgaben
20 Mo		20 Mi		20 Sa	Koordination/Kraft	20 Mo		20 Do	1) Kondi Bike	20 So		20 Di	Hausaufgaben	20 Fr	
21 Di		21 Do	Auffahrt	21 So		21 Di		21 Fr	1) ABC Laufen	21 Mo	1) Kick-Power	21 Mi	Koordination/Kraft	21 Sa	Koordination/Kraft
22 Mi		22 Fr		22 Mo	1) Kick-Power	22 Mi	Selbständiges Training wird dringend empfohlen!	22 Sa	Koordination/Kraft	22 Di		22 Do		22 So	
23 Do	1) Kondi Bike	23 Sa	Wiriehorn steinätä	23 Di		23 Do		23 So		23 Mi	???	23 Fr	1) ABC Laufen	23 Mo	1) Kick-Power
24 Fr		24 So		24 Mi		24 Fr		24 Mo	1) Kick-Power	24 Do		24 Sa	Koordination/Kraft	24 Di	Hausaufgaben
25 Sa		25 Mo	1) Kick-Power	25 Do	???	25 Sa		25 Di		25 Fr	1) ABC Laufen	25 So	Bike Rennen	25 Mi	Koordination/Kraft
26 So		26 Di		26 Fr	1) ABC Laufen	26 So		26 Mi	Bike Rennen	26 Sa	Koordination/Kraft	26 Mo	1) Kick-Power	26 Do	Hausaufgaben
27 Mo		27 Mi	Bike Rennen	27 Sa	Koordination/Kraft	27 Mo		27 Do	1) Kondi Bike	27 So		27 Di	Hausaufgaben	27 Fr	Lottomatch
28 Di		28 Do	1) Kondi Bike	28 So		28 Di		28 Fr	1) ABC Laufen	28 Mo	1) Kick-Power Herbstferien	28 Mi	Koordination/Kraft	28 Sa	Ski S4 2 Tage
29 Mi		29 Fr	1) ABC Laufen	29 Mo	1) Kick-Power	29 Mi		29 Sa	Koordination/Kraft	29 Di	Hausaufgaben	29 Do		29 So	
30 Do	1) Kondi Bike	30 Sa		30 Di		30 Do		30 So		30 Mi		30 Fr	1) ABC Laufen	30 Mo	1) Kick-Power
		31 So	Pfingsten			31 Fr		31 Mo	1) Kick-Power			31 Sa	Ski S2		



SOMMER TRAININGSPORGRAMM

	Trainings Einheiten und Zuständigkeiten	Kontaktperson	Telefon Privat / Mobile
3	Gemeinschafts-Training mit Region Niedersimmental Info-Telefon: 086 033 681 19 04 ; vor jedem Training abhören	Wanzenried Hans - Jürg Sahli Hans	033 437 13 83 / 079 654 26 69 033 681 30 84 / 079 247 53 31
13	1) Technik- Konditraining - Bike mit RC Steffisburg - 18:30 - 20.30h, Treffpunkt Bahnhof Station, Steffisburg Auskunft: RC Steffisburg, Simon Spring 077 400 55 09	Tschanz Anton	033 222 65 32 / 079 334 00 18
14	1) ABC Laufen: 18.00 - 19.15 - Treffpunkt Parkgarage Lachenstation Auskunft: Beo Runners, Roos Barben 079 657 03 46	Tschanz Anton	033 222 65 32 / 079 334 00 18
13	Trainings mit Aufgebot SKI TEAM Region Thunersee Samstag 09:00 - 12:00 Turnhalle Schwanden. Mittwoch jeweils Turnhalle Homberg und Schwanden	Gerber Bruno Tschanz Anton	033 243 30 05 / 079 635 94 46 033 222 65 32 / 079 334 00 18
16	1) Kick-Power nur ab Jahrgang 1997. 18.00 - 18.55 Auskunft: Fitnesscenter Quadis: René Karlen 033 335 00 55	Gerber Bruno Tschanz Anton	033 243 30 05 / 079 635 94 46 033 222 65 32 / 079 334 00 18
	Skitraining mit Region Thunersee Info-Telefon: 086 033 xxx xx xx ; vor jedem Training abhören	Wanzenried Hans - Jürg	033 437 13 83 / 079 654 26 69

- Kick-Power nur für Athleten im zweiten Jahr ab Jahrgang 1997
- Bike Training RC Steffisburg wird von der Region finanziert
- ABC Lauftraining Beo Runners wird von der Region finanziert
- Belastungstest (Laktat, Ergospirometrie) Fr. 185.- für RLZ Athleten empfohlen



WINTER TRAININGSPORGRAMM

■ Zermatt (Gletscher Training)

- 7. – 9. Oktober 2009
- 31. Oktober – 1. November 2009
- 14. – 15. November 2009 -> ev. Lenk wenn es die Schneeverhältnisse erlauben
- 28. – 29. November 2009 -> ev. Lenk wenn es die Schneeverhältnisse erlauben

■ Wiriehorn

- 5. – 6. Dezember 2009
- 12. – 13. Dezember 2009
- 19. – 20. Dezember 2009
- 26. – 30. Dezember 2009

■ Januar – März 2010 Wiriehorn (Rossberg, Grimmialp, Leki Rennen)

- Jeweils Mittwoch Nachmittag
- Jeweils Samstag / Sonntag ganzer Tag
- Dienstag Abend Slalom Training für JO II (Grimmialp)

SELEKTIONSKRITERIEN

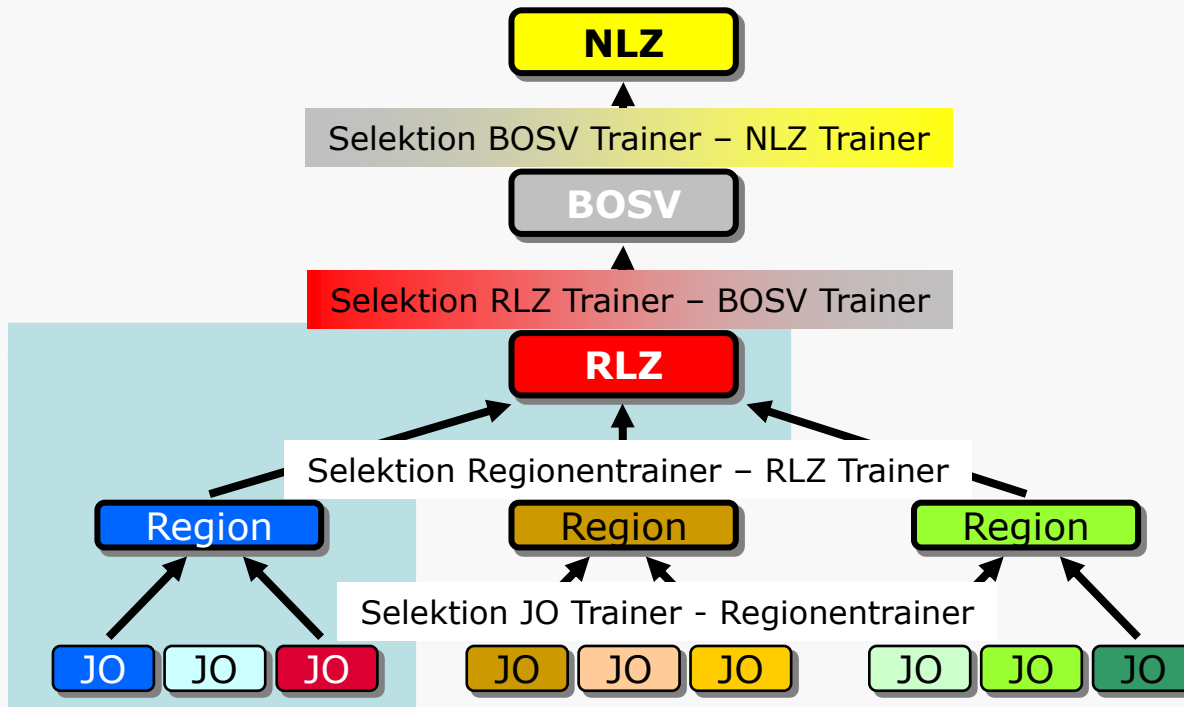
■ Selektionskriterien Region Thunersee

- Kriterien werden an der Herbstsitzung festgelegt
 - Resultate (Rennen)
 - Sichtungskurs Ski
 - Sichtungskurs Kondition
 - Trainerurteil

SELEKTIONSKRITERIEN

■ Selektionskriterien Region, RLZ, NLZ

- Regionales Leistungszentrum -> in Arbeit
- Berner Oberländischer Skiverband -> werden betreffend RLZ Richtlinien überarbeitet
 - http://www.bosv.ch/media/archive2/Leistungssport/Alpin/Selektionsgrundlagen_09_10_BOSV_JO_Youngsters_Definitiv_.pdf
- Nationales Leistungszentrum -> Siehe Swiss Ski Vorgaben
 - http://www.swiss-ski.ch/fileadmin/media/leistungssport/documents/Ski_alpin/booklet_ski_alpin_nachwuchs.pdf



WIE WIRD DIE REGION FINANZIERT

■ Basierend Saison 2008|2009

	Einnahmen	Ausgaben
Mitgliederbeitrag Clubs (12 Athleten)	Fr. 3'600.00	
Athleten Beitrag (JO I+II mit 7 Athleten)	Fr. 2'400.00	
J+S Geld (mit 7 Athleten)	Fr. 2'000.00	
Sponsoring gesichert bis 2010 2011	Fr. 5'600.00	
Lottomatch (zweijährlich)	Fr. 3'000.00	
INFOHEFT	Fr. 1'500.00	
Sommertraining		Fr. 1'000.00
Wintertraining		Fr. 15'000.00
Clubverwaltung		Fr. 600.00
Diverses		Fr. 1'500.00
	Fr. 18'100.00	Fr. 18'100.00

itelligence



SKI TEAM
REGION THUNERSEE

WELCHE KOSTEN KOMMEN AUF EUCH ZU

■ Persönliche Kosten ohne Skimaterial

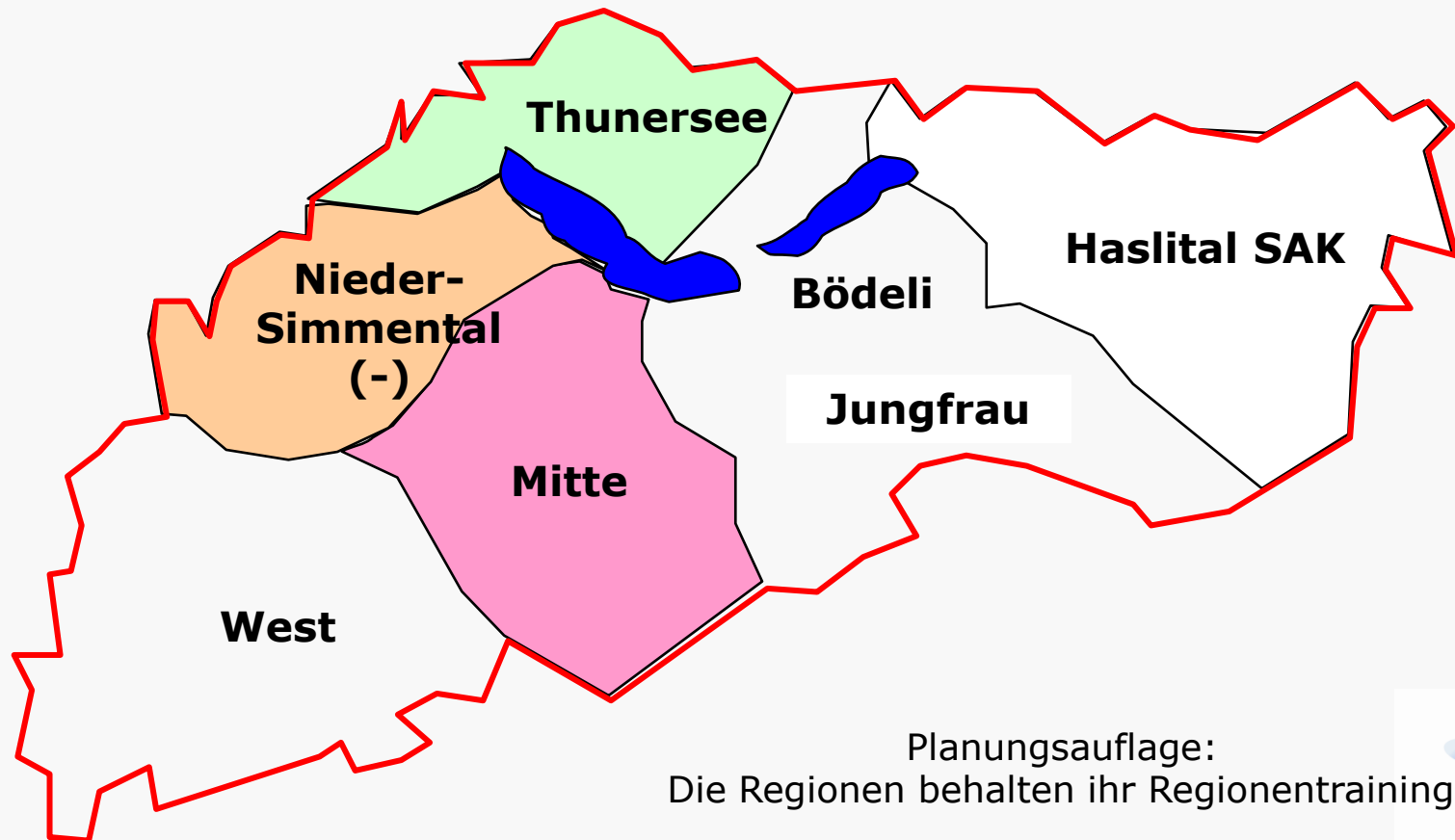
- Hans Pieren 20%, Toko 25%, Materialbörse
- Stöckli Rennsportangebot
- Fischer Rennsportangebot

Athleten Beitrag JO I+II	Fr. 300.00
BEO Saisonkarte (ca. 50 - 60 Skitage)	Fr. 600.00
Mittagsverpflegung Wiriehorn ca. 35 mal à 13.-	Fr. 455.00
Bike Techniktraining Wiriehorn 5 x 29.- = 149.-	
Outdoor Weekend	Fr. 70.00
Gletschertraining 5 - 9 Tage à 110.-	Fr. 550.00
Bike Rennen BEO Kiesen/Frutigen	Fr. 20.00
JO Bus Schwanden pro Fahrt 6.-	
Sportmaterial (Gymnastikball/Ballkissen/Balance Brett)	Fr. 100.00
SL Skis, RS Skis, SL Schoner, SL Helmbügel, Helm, Rückenprotector, Rennanzug, Skipräparationsmaterial, Bike, Inlineskates, . .	
Startgelder pro Rennen 10.- (9 Leki Rennen)	Fr. 90.00
	Fr. 2'185.00

INFORMATION ÜBER RLZ

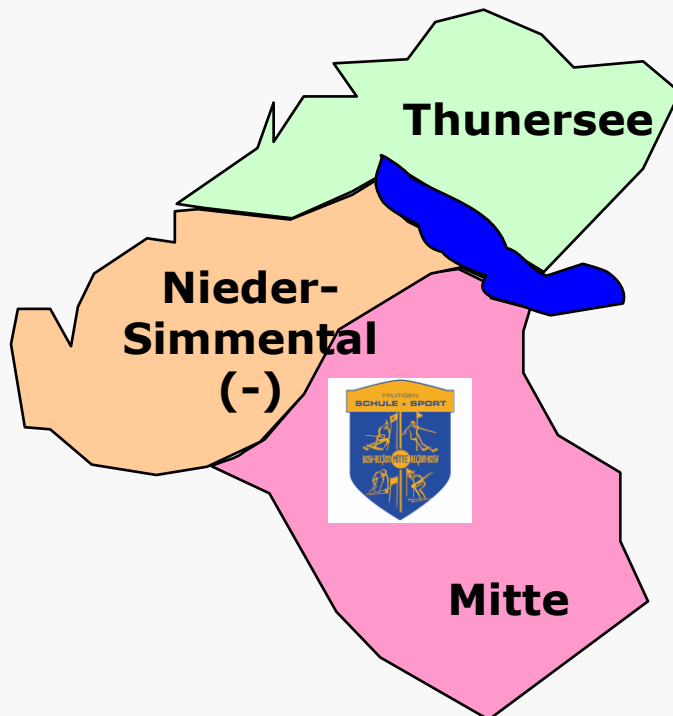
Stand / Ausgangslage / BOSV

Region RLZ BOSV Region Mitte



Planungsaufgabe:
Die Regionen behalten ihr Regionentraining!

Schulen



Grundsätze

- Die Oberstufenschule Frutigen **bleibt** die Stammschule;
- Schulprinzip (Satelliten) in der Region Mitte **bleibt unverändert** und wird angepasst an die Regionen Nieder-simmental und Thunersee angewendet;
- Für Athleten aus der Region Nieder-simmental und Thunersee übernimmt der **Koordinator Schule** die Absprachen mit den entsprechenden Schulleitern;
- Alle Athleten gehen in die, für sie am **besten geeignete**, Schule.

VERSCHIEDENES UND FRAGEN

■ Informationspool

- www.ski-thunersee.ch

■ Weitere Websites

- www.bosv.ch
- www.swiss-ski.ch
- www.sporthilfe.ch
- www.beo-runners.ch
- www.rcsteffisburg.ch
- www.quadis-fitness.ch
- www.hanspieren.ch
- Wir Suchen Kassier/in
- Wir suchen Hilfe für **INFOHEFT**

Textversion

SKI TEAM Thunersee Saison 2008|2009

Startseite | Aktuelles | Regionenstützpunkt | Regionkader | Sponsoring | Bilder | Links | Kontakt



Sie sind hier: » Startseite

Nachwuchskader SKI TEAM Region Thunersee

e mit dem Kontaktformular, danke.

Aktuelles

- Aktuelle **Termine, Dokumente** und **Aufgebote** für Saison 2008|2009.
- **Anmeldung** für Berner Cup und Junioren Rennen erfolgt über Hans-Jürg Wanzenried

Herzlichen Dank dem Fitnesscenter Quadis welche unsere Nachwuchsförderung als Service-Sponsor unterstützt.

Unter der Leitung von Karlen René erwartet Sie ein kompetentes Team. Die über 30 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen sind alle auf dem aktuellsten Ausbildungsstand. Sie werden von uns nicht nur in der Einführungsphase, sondern tagtäglich professionell, motiviert und mit Freude betreut.



Fitnesscenter Quadis Hauptsitz:
Tempelstrasse 8b, CH-3608 Thun

Aktuelle Resultate des BOSV LEKI JO Cup

NEUESTE AUSGABE DES INFOHEFT [2'237 KB]

- Wir danken allen Sponsoren für die Realisierung des INFOHEFT 2008|2009 .

Regionaler Trainingsstützpunkt von BOSV (Berner Oberländischer Skiverband)



News von skionline.ch

- ▶ Leistungstests: Daniel Albrecht mit sehr guten Werten!
- ▶ Yamaha Day am 16. Mai: Action, Show, Sport-Prominenz
- ▶ TV-Serie über Albrechts Weg zurück
- ▶ Euroski? Austriaski? Schröckski?
- ▶ Kein Skiservice: Sommertrainings in Gefahr!
- ▶ Weltmeister Manfred Pranger bleibt bei Vöckl
- ▶ WM 2015: Zwei Gegner für St. Moritz
- ▶ Rossignol: Stars sollen auf die Hälfte des Lohnes verzichten!
- ▶ Karl Frehsner zu Lara Gut
- ▶ Mario Matt zurück zu Salomon

HAUPT-SPONSOREN



SERVICE-SPONSOREN



TEAM-BEKLEIDUNG



INFOHEFT



Wetteraussicht

Thun
Mo, 11.05.2009



wolkig

Temp.: 13/23°C
Niederschl.: 20%

VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT



www.ski-thunersee.ch