Skiclub Hochvogel e.V. München
Heinrich-Wieland-Str. 88

81735 MÜNCHEN

Bernd Raupach
1. Vorsitzender

Trainingskonzeption des

Skiclub Hochvogel e.V. München

Saison 2019 /2020

gefördert von der
Landeshauptstadt München
Referat für Bildung und Sport

combinat 56
coworking münchen

Inhalt

1. Grundlage der langfristigen Trainingskonzeption 2
   1.1 Allgemeine Voraussetzungen 2
   1.2 Trainingskonzept 3
2. Rahmenbedingungen 4
   2.1 Betreuungsumfang 4
   2.2 Verantwortlichkeiten 5
3. Team 6
4. Sportumlage 7
   4.1 Höhe der Sportumlage 7
   4.2 Verwendung der Umlage 7
5. Wettkampfbetreuung 8
6. Wachs / Material 9

1. GRUNDLAGE DER LANGFRISTIGEN TRAININGSKONZEPTION

1.1 ALLGEMEINE VORAUSSETZUNGEN

Für die Absicherung des Skilanglauftrainings arbeitet der Skiclub Hochvogel e.V. München inhaltlich an den Vorgaben der Rahmentrainingskonzeption (RTK) des Deutschen Skiverbandes (DSV) in den Entwicklungsstufen Grundlagentraining (GLT), Aufbautraining (ABT) und Anschlusstraining (AST), letzeres nur für Athleten ohne DSV Kaderstatus, orientiert.

Die Stufen stellen sich wie folgt dar. Den Ausbildungsetappen liegt die Konzeption der langfristigen Trainingsgestaltung zu Grunde.

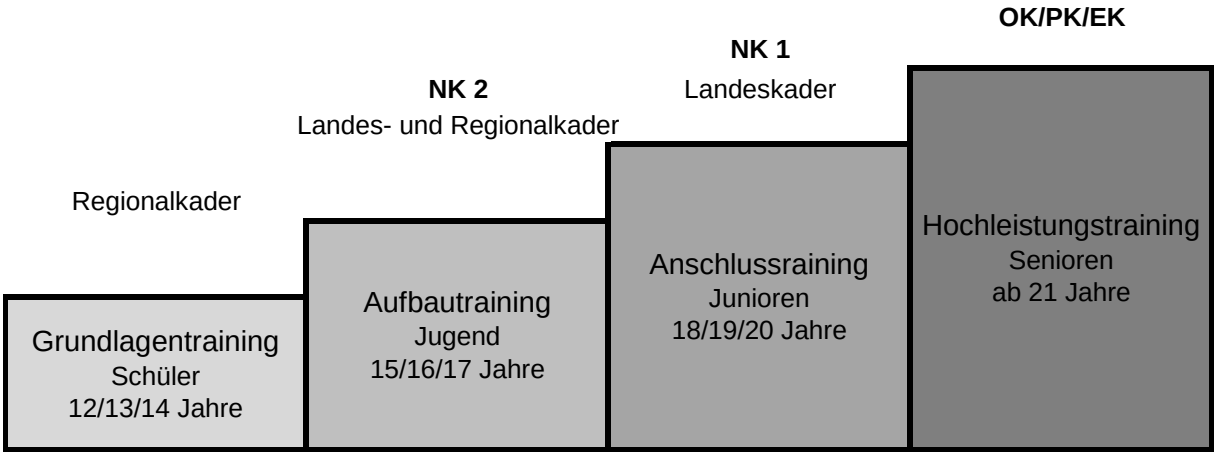


Abb. 1. Ausbildungsetappen im LLA

Die Entwicklung des langfristigen Leistungsaufbaues Skilanglauf orientiert sich an den Kennziffern der RTK im Umfang der Steigerung des Ausdauertrainings pro Jahr. Ab dem ABT sind, ausgehend von der Summe der Ausdauerstunden, zusätzlich Motorik (1,5%) und Athletik (11%) Teil des geplanten Trainings.

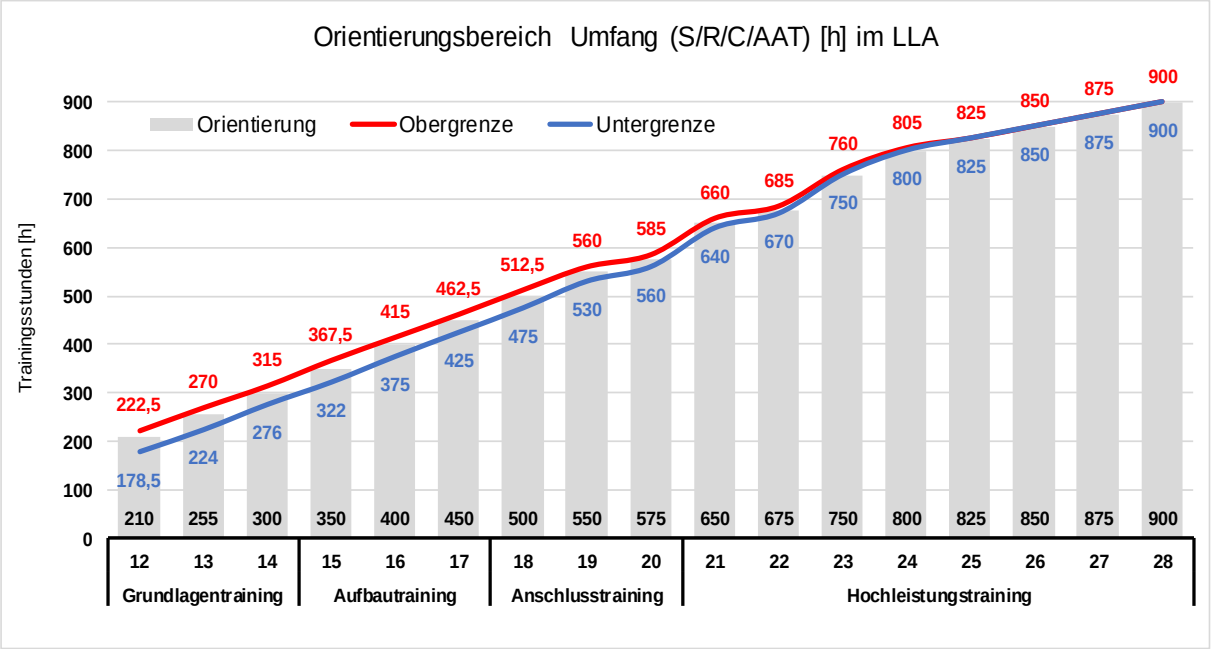


Abb. 2. Trainingsumfang (Lauf/Skiroller/Ski/alternatives Ausdauertraining) in Stunden (h) mit Zielkorridor

Weiterführende Details sind der RTK des DSV zu entnehmen.

1.2 TRAININGSKONZEPT

Zur Umsetzung der RTK bietet der SC Hochvogel e.V. München im Bereich des GLT für Skilanglauf:

wöchentliches Training Montag, Dienstag und Donnerstag

an.

Ab dem ABT werden, zusätzlich zum

wöchentlichen Training am Montag, Dienstag und Donnerstag, weitere bis zu drei betreute Trainingseinheiten angeboten, die sich nach den Anforderungen des Belastungsrhythmus (BLR) richten.

Der BLR stellt sich wie folgt dar:

Belastungsrhythmus 2019 - 2020

April	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Januar	Februar	März
BN	BN	BN	BN	BN	BN	BN	BN	BN DS	DS	DS	DS
01 Mo 14	01 Mi	01 Sa RW	01 Mo 27	01 Do	01 So RW	01 Di	01 Fr	01 So	01 Mi	01 Sa	01 So
02 Di	02 Do	02 So	02 Di	02 Fr	02 Mo 36	02 Mi	02 Sa	02 Mo 49	02 Do	02 So	02 Mo 10
03 Mi	03 Fr	03 Mo 23	03 Mi	03 Sa RW	03 Di	03 Do RW	03 So	03 Di	03 Fr	03 Mo 6	03 Di
04 Do	04 Sa	04 Di	04 Do	04 So	04 Mi	04 Fr	04 Mo 45	04 Mi	04 Sa	04 Di	04 Mi
05 Fr	05 So	05 Mi	05 Fr	05 Mo 32	05 Do	05 Sa	05 Di RT-1	05 Do	05 So	05 Mi	05 Do
06 Sa	06 Mo 19	06 Do	06 Sa	06 Di	06 Fr	06 So	06 Mi	06 Fr	06 Mo 2	06 Do	06 Fr
07 So	07 Di	07 Fr	07 So	07 Mi	07 Sa	07 Mo 41	07 Do	07 Sa	07 Di	07 Fr	07 Sa
08 Mo 15	08 Mi	08 Sa	08 Mo 28	08 Do	08 So	08 Di	08 Fr	08 So	08 Mi	08 Sa	08 So
09 Di	09 Do	09 So	09 Di	09 Fr	09 Mo 37	09 Mi	09 Sa	09 Mo 50	09 Do	09 So	09 Mo 11
10 Mi	10 Fr	10 Mo 24	10 Mi	10 Sa	10 Di	10 Do	10 So	10 Di	10 Fr	10 Mo 7	10 Di
11 Do	11 Sa	11 Di	11 Do	11 So	11 Mi	11 Fr	11 Mo 46	11 Mi	11 Sa	11 Di	11 Mi
12 Fr	12 So	12 Mi	12 Fr	12 Mo 33	12 Do	12 Sa	12 Di	12 Do	12 So	12 Mi	12 Do
13 Sa	13 Mo 20	13 Do	13 Sa	13 Di	13 Fr	13 So	13 Mi	13 Fr	13 Mo 3	13 Do	13 Fr
14 So	14 Di	14 Fr	14 So	14 Mi	14 Sa	14 Mo 42	14 Do	14 Sa	14 Di	14 Fr	14 Sa
15 Mo 16	15 Mi	15 Sa	15 Mo 29	15 Do	15 So	15 Di	15 Fr	15 So	15 Mi	15 Sa	15 So
16 Di	16 Do	16 So	16 Di	16 Fr	16 Mo 38	16 Mi	16 Sa RT-2	16 Mo 51	16 Do	16 So	16 Mo 12
17 Mi	17 Fr	17 Mo 25	17 Mi	17 Sa	17 Di	17 Do	17 So	17 Di	17 Fr	17 Mo 8	17 Di
18 Do	18 Sa	18 Di	18 Do	18 So	18 Mi	18 Fr	18 Mo 47	18 Mi	18 Sa	18 Di	18 Mi
19 Fr	19 So	19 Mi	19 Fr	19 Mo 34	19 Do	19 Sa	19 Di	19 Do	19 So	19 Mi	19 Do
20 Sa	20 Mo 21	20 Do	20 Sa	20 Di	20 Fr	20 So	20 Mi	20 Fr	20 Mo 4	20 Do	20 Fr
21 So	21 Di	21 Fr	21 So	21 Mi	21 Sa	21 Mo 43	21 Do	21 Sa	21 Di	21 Fr	21 Sa
22 Mo 17	22 Mi	22 Sa	22 Mo 30	22 Do	22 So	22 Di	22 Fr	22 So	22 Mi	22 Sa	22 So
23 Di	23 Do	23 So	23 Di	23 Fr	23 Mo 39	23 Mi	23 Sa	23 Mo 52	23 Do	23 So	23 Mo 13
24 Mi	24 Fr	24 Mo 26	24 Mi	24 Sa	24 Di	24 Do	24 So	24 Di	24 Fr	24 Mo 9	24 Di
25 Do	25 Sa	25 Di	25 Do	25 So	25 Mi	25 Fr	25 Mo 48	25 Mi	25 Sa	25 Di	25 Mi
26 Fr	26 So	26 Mi	26 Fr	26 Mo 35	26 Do	26 Sa	26 Di	26 Do	26 So	26 Mi	26 Do
27 Sa	27 Mo 22	27 Do RW	27 Sa	27 Di	27 Fr	27 So	27 Mi	27 Fr	27 Mo 5	27 Do	27 Fr
28 So	28 Di	28 Fr	28 So	28 Mi	28 Sa	28 Mo 44	28 Do	28 Sa	28 Di	28 Fr	28 Sa
29 Mo 18	29 Mi	29 Sa	29 Mo 31	29 Do	29 So	29 Di	29 Fr	29 So	29 Mi	29 Sa	29 So
30 Di	30 Do	30 So	30 Di	30 Fr	30 Mo RW 40	30 Mi	30 Sa	30 Mo 53	30 Do		30 Mo 14
	31 Fr		31 Mi	31 Sa		31 Do		31 Di	31 Fr		31 Di

Das Skilanglauftraining wird vom Skiclub Hochvogel e.V. München für seine Skilangläufer und Biathleten, sofern sie das Skilanglauftraining in München durchführen, angeboten und umgesetzt.

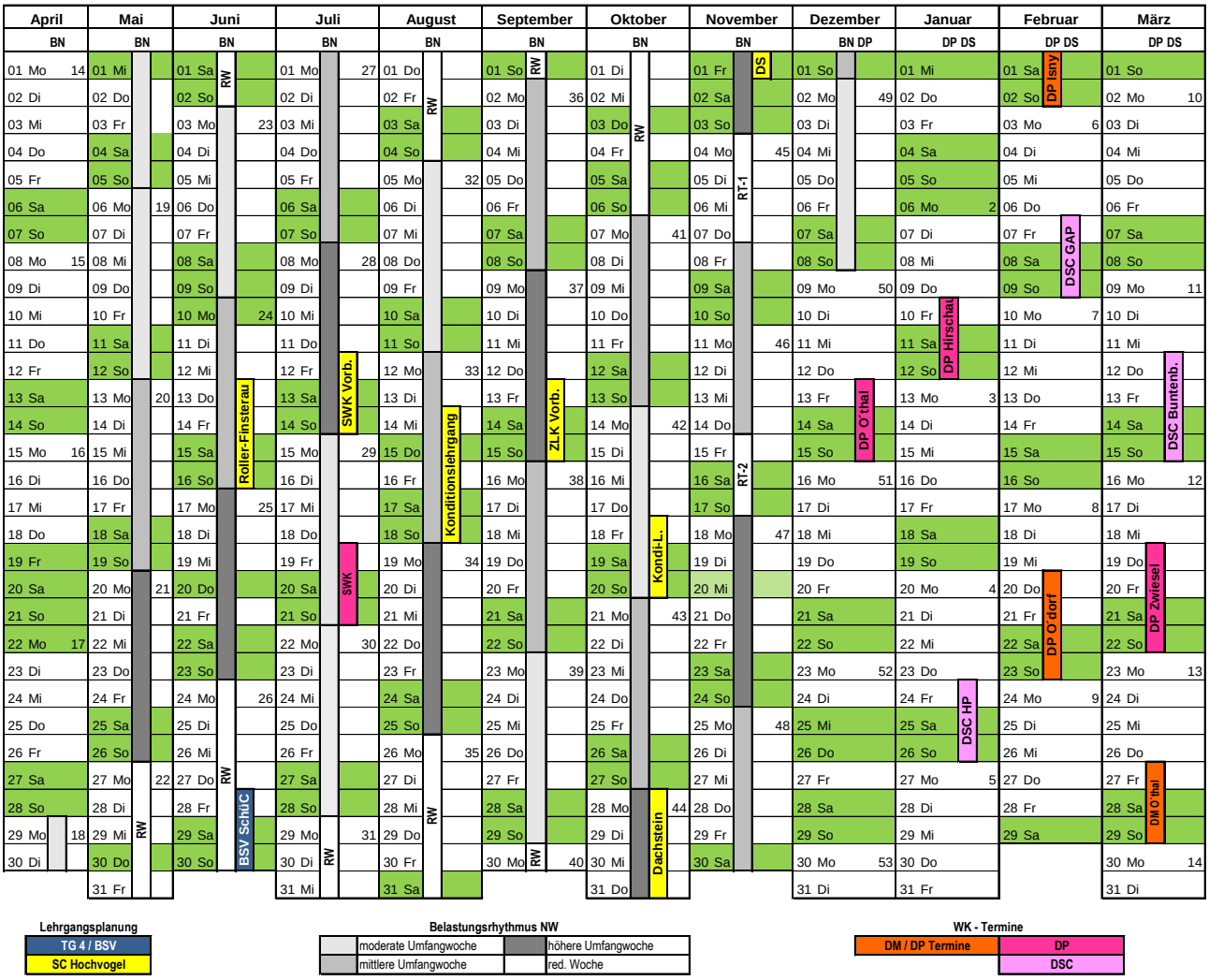
2. RAHMENBEDINGUNGEN

2.1 BETREUUNGSUMFANG

Der Skiclub Hochvogel e.V. München erstellt für die Absicherung des Skilanglauftrainings Jahres-, Monats- und Wochentrainingspläne (GLT), ab dem ABT detailliert für jede Altersstufe nach den Anforderungen der RTK des DSV.

Zusätzlich werden, nach den Möglichkeiten der schulischen Anforderungen der Athleten/innen, mehrtägige Lehrgangsmaßnahmen durchgeführt und betreut. Diese sind an sinngebenden Zeitpunkten (in den BLR der RTK eingebunden) geplant, wo möglich im Verbund mit den Partnern aus der Region 4 (Skiverband Oberland und Skigau Werdenfels).

Lehrgangs- und Wettkampfplanung LG - SC Hochvogel e.V. München 2019-2020



Für den Bereich Skilanglauf übernimmt der Skiclub Hochvogel e.V. München die Absicherung und Betreuung bei der regionalen WK Serie im Skiverband Oberland (SVO-Raiffeisencup), den gemeinsamen Wettkämpfen in der Region 4 und der Bayerischen Meisterschaft für alle Altersklassen.

Für die nationalen WK Serien Deutscher Schülercup (DSC – U13 bis U15) und Deutschlandpokal (U16 bis Senioren, inkl. SWK und ZLK) sichert der Skiclub Hochvogel e.V. München im Bereich Skilanglauf die Betreuung der Athleten/innen im Verbund mit den Partnern aus der Region 4.

2.2 VERANTWORTLICHKEITEN

Die organisatorisch nötigen Abläufe und Absprachen werden von Seiten des Skiclub Hochvogel e.V. München für den Skilanglauf von:

Falko Schwabe und Robert Wambach

für Biathlon von:

Sina Brubach-Schlickum

mit den beteiligten Partnern getroffen.

Die Ausarbeitung und Umsetzung von Qualifikations- und Kaderkriterien im Skilanglauf wird für den Skiclub Hochvogel e.V. München von:

Bernd Raupach, Falko Schwabe und Robert Wambach

erarbeitet und mit dem Trainerkreis des Skiclub Hochvogel e.V. München abgestimmt.

Der Belastungsrhythmus für die Trainingsplanung wird von der RTK des DSV vorgegeben. Eventuell nötige Anpassungen werden direkt vom Cheftrainer Nachwuchs Skilanglauf (CTN SLL) übernommen und in die jeweilig neue Jahresplanung eingearbeitet.

3. TEAM

Die Betreuung der Athleten/innen erfolgt nach Zuordnung in den jeweiligen Abschnitt des langfristigen Trainingsaufbaus in die TG1 (ABT) und TG2 (GLT) im Skilanglauf.

Das Team wir betreut von:

Bauer Wolfgang	Gollon Sven	Höcherl Hans
Hengstmengel Tom	Kaltenbacher Corina	Raupach Bernd
Schwabe Falko	Wambach Robert	Wennemuth Ingo

Im Bereich Biathlon Kleinkaliber (KK) kann der Skiclub Hochvogel e.V. München für die notwendigen Abläufe des komplexen Trainings (Komplextraining Ausdauer kombiniert mit Schießen) keine Betreuung sicherstellen. Deshalb haben sich die Biathleten im Altersbereich ab U16 dem Trainingsbetrieb im Skigau Werdenfels (SGW) angeschlossen. Die gesamte Trainings- und Wettkampfbetreuung wird vom SGW geleistet. Dort sind die Athleten in leistungsstarke Trainingsgruppen eingebunden.

Das Team wird von den Trainern im SGW betreut.

Im Inklusionssport Skilanglauf wird das Team von:

Kaltenbacher Corina

betreut. Sie arbeitet mit den Athleten in enger Abstimmung mit dem Behindertensportverband.

In beiden Bereichen, Skilanglauf und Biathlon, benötigt der Skiclub Hochvogel e.V. München zur Bewältigung der vielschichtigen Aufgaben, wie in der Vergangenheit dankenswerter Weise geschehen, weiterhin die Mitarbeit der Eltern und Mitglieder. Diese können, bei Bedarf, auch als offizielle Betreuer des Skiclub Hochvogel e.V. München eingesetzt werden.

4. SPORTUMLAGE

4.1 HÖHE DER SPORTUMLAGE

Zur Durchführung und Absicherung des Trainingsbetriebes wird von den Athleten/innen in den Teams eine Sportumlage erhoben. Diese ist nach Wettkampfebenen differenziert gestaffelt.

4.2 VERWENDUNG DER UMLAGE

Die Verwendung der eingezahlten Umlage ist ausschließlich für die Verwendung zu Gunsten des einzahlenden Personenkreises zulässig!

Für die Athleten/innen im Skilanglauf entstehen zusätzliche Kosten bei der Teilnahme an Lehrgängen und Wettkämpfen für Übernachtung und Verpflegung! Diese sind nicht in der Sportumlage enthalten.

Die Umlagen der Athleten/innen werden zur Absicherung des Trainings- und Wettkampfbetriebes, die der Skiclub Hochvogel e.V. München direkt betreut, eingesetzt.

Unabhängig von der Mittelverteilung werden vom Skiclub Hochvogel e.V. München sämtliche Startgebühren von regionalen, überregionalen und nationalen Wettkämpfen übernommen. Grundsätzlich ausgeschlossen sind die Startgebühren zu Massenskiläufen (sog. Volksläufe).

Für den Skilanglauf wird dem vom Skiclub Hochvogel e.V. München eingesetzten Betreuungspersonal bei Lehrgangsmaßnahmen und überregionalen (BM) und nationalen (DSC, DP) WK eine, gesondert festzulegende, Tagespauschale und ein Übernachtungskostenzuschuss erstattet. Die Anzahl der eingesetzten Betreuer wir vom Skiclub Hochvogel e.V. München nach den Betreuungsanforderungen der Maßnahme festgelegt.

Die Vergütungen im Bereich Biathlon erfolgt im Rahmen der Sportumlage Biathlon.

5. WETTKAMPFBETREUUNG

Der Skiclub Hochvogel e.V. München betreut seine Athleten/innen bei den Skilanglaufwettkämpfen der SVO-Raiffeisen-Cup Serie, den WK der Region 4, Bayerischen Meisterschaften, DSC und DP (inkl. Deutsche Meisterschaft). Dies beinhaltet die Skipräparation beim Wettkampfeinsatz. Vorausgesetzt wird dabei, dass die Skier wettkampftauglich grundpräpariert zum Wettkampf mitgebracht werden!

Die Wettkampfbetreuung umfasst, neben der Skipräparation, die Betreuung bei der WK Vorbelastung, die taktische Einstellung auf den WK, die Zeit- und Materialabsicherung beim WK, die Teilnahme an der Mannschaftsführersitzung, die Teambesprechung und alles weiter Nötige. Absprache mit den Partnern der Region 4 ist sinnvoll.

Bei mehrtägigen Veranstaltungen wird das Quartier über den Skiclub Hochvogel e.V. München gemeinsam organisiert.

6. WACHS / MATERIAL

Der Skiclub Hochvogel e.V. München stellt für die Wettkampfbetreuung im Skilanglauf sein vereinseigenes Material zur Verfügung. Dies beinhaltet die restlichen Wachsbestände aus der Saison 2018 / 2019. Für das Training und zur Vorbereitung auf Wettkämpfe wird ein gutes Grundwachs (Gleitwachsvorpräparation) und ein kleines, privates Steigwachssortiment empfohlen (Info´s hierzu über die Trainer).

Darüber hinaus benötigtes Wachs, sowie evtl. zu ersetzendes Material (Bügeleisen, Wachsbock, Bürsten, usw.) oder neu zu beschaffendes Material (Strukturwalzen, -gerät, usw.) werden nach Finanzlage beschafft.

Die Beschaffung von Vereinsmaterial, auch zur Ausleihe, richtet sich nach den finanziellen Möglichkeiten des Vereins. Dieser ist bestrebt Einheitlichkeit zu gewährleisten (Bekleidung) und funktionstüchtiges Material zur Verfügung zu stellen. Die Ausleihe sollte sich verstärkt auf jüngere und Neumitglieder beschränken.

Ab dem Bereich ABT sollten zum Training je ein FT und ein KT Roller, dazu passende Skirollerstöcke, ein Paar Skigangstöcke, je zwei Paar FT und KT WK Ski und je ein Paar Trainingsski (für schlechte Bedingungen, gerne auch aus dem Vorjahr) zur Verfügung stehen. Weitere Info´s über die Trainer.

Bei Fragen zum Material und/oder zur Beschaffung die Informationen aus der Athleten- / Elterninfo berücksichtigen.