

Newsletter BSV Pro Team/BSV Ski Classics Team August 2019:

Selektionen:

Diesen Frühling durften wir neben den Athleten für das Pro Team auch zum ersten Mal Athletinnen und Athleten für das neu gegründete BSV Ski Classics Team selektionieren. Für das BSV Pro Team durften wir 5 Athletinnen und 4 Athleten selektionieren. Für das Ski Classics Team konnten wir bereits im ersten Jahr zwei Athletinnen und fünf Athleten selektionieren.

Für die Athletinnen und Athleten aus dem Pro Team stehen die nationalen FIS-Wettkämpfe sowie auch internationale COC Wettkämpfe sowie die Qualifikation für die Junioren/U23 WM oder für den Weltcup im Hauptfokus.

Die Athletinnen und Athleten aus dem Ski Classics Team werden in der kommenden Saison vor allem an den Visma Ski Classics Wettkämpfen im In- und Ausland am Start stehen.

Damit alle Athletinnen und Athleten optimal betreut werden können, wurde diesen Frühling Gian Duri Melcher als zusätzlicher Trainer eingestellt.



Trainingslager:

In den Trainingslager trainieren beide Teams gemeinsam. Nur für einzelne Trainings werden die Teams getrennt. In diesen getrennten Trainings absolvieren die Mitglieder des Ski Classics Teams längere Trainingseinheiten von 4-5 Stunden, während die Pro Team Mitglieder an diesen Tagen zwei Mal am Tag trainieren.

Im Mai fand das erste Trainingslager im Prättigau statt. Anfangs Juni wurde für fünf Tage in Seefeld trainiert. Ende Juni fand das dritte Lager im Vinschgau statt. Ende Juli verreisten wir für das vierte Trainingslager nach Sjusjøen in Norwegen.

Neben den Trainingslagern haben die Athleten auch die Möglichkeit, zwei bis drei Mal pro Woche gemeinsam in Davos zu trainieren. Auch diese Trainings werden von den Athleten regelmässig besucht.

Leistungstests/Ernährungsworkshops:

Auch in diesem Jahr hatten wir die Möglichkeit, Leistungstests bei Poltera Training in Chur durchzuführen. Neben den Leistungstests führten wir auch einen Workshop zum Thema Ernährung bei Poltera Training durch. Sowohl die Leistungstests wie auch der Ernährungsworkshop werden uns in Zukunft helfen noch professioneller in den verschiedenen Bereichen zu arbeiten. Wir erhoffen uns, dass durch diese Massnahmen unsere Athleten



einen weiteren Schritt in die Weltspitze machen können. Zudem nimmt die Ernährung an den langen Visma Wettkämpfen eine zentrale Rolle ein und nur mit der richtigen Ernährung und Verpflegung können die Athleten ihre Leistungen abrufen.

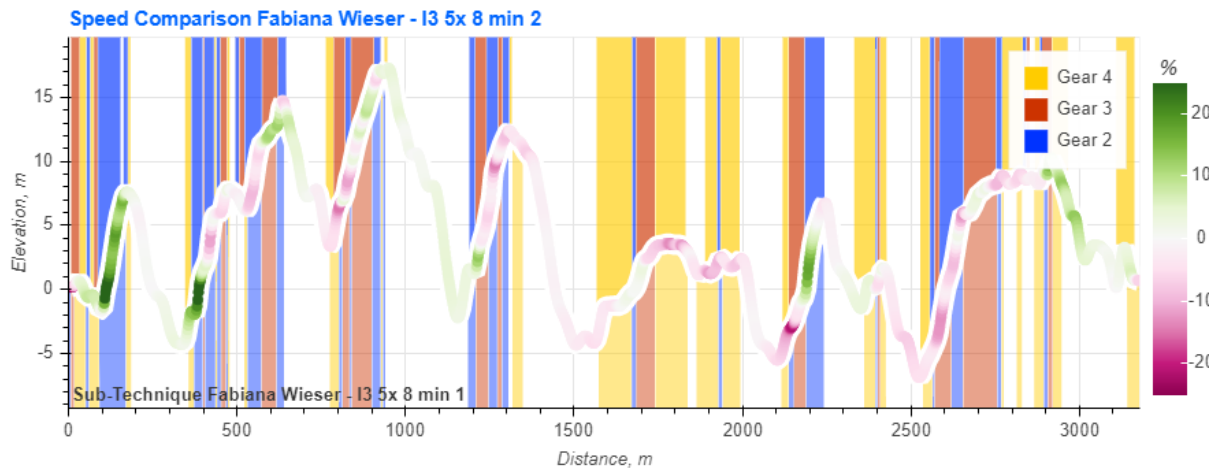
Zusammenarbeit mit Archinisis:

Erfreulicherweise konnten wir für mindestens zwei Jahre eine Zusammenarbeit mit Archinisis eingehen. Archinisis ist ein Schweizer Start-Up Unternehmen welches Bewegungsdaten vertieft analysiert. Die Athleten tragen einen kleinen Sensor mit GPS am Rücken. Mit diesem Sensor werden eine Vielzahl von Daten wie Geschwindigkeit, die Beschleunigung, der Rhythmus und der Umfang der Bewegung aufgezeichnet.

Mit Hilfe dieser Daten können wir vor allem die Technik äusserst genau analysieren und vorgenommene Änderungen in den Bewegungen auswerten. Jedoch auch im taktischen Bereich können wir uns dank dieser Zusammenarbeit verbessern.

Die Arbeit mit diesem neuen System benötigt sicherlich am Anfang etwas Übung. Ich als Trainer und auch die Athleten sind jedoch überzeugt, dass wir mit diesem System grosse Fortschritte erzielen können.

Zudem geniessen wir bei Archinisis einen vorzüglichen Service. Der Gründer Benedikt Fasel bemüht sich sehr um unser Team und ich als Trainer bin in ständigem Kontakt, damit die Software unter anderem nach meinen Wünschen weiterentwickelt wird.



Zweiter Teil der Saisonvorbereitung:

Auch in den nächsten vier Monaten werden wir uns so gut wie möglich auf die verschiedenen Wettkämpfe vorbereiten. Unter anderem stehen Trainingslager in Davos, in Oberhof und ein weiteres Lager auf Schnee auf dem Programm. Zudem werden die Athletinnen und Athleten beider Teams am Nordic-Weekend in Realp im September am Start stehen und ihre Form mit der nationalen Konkurrenz messen.