

Reglement Langlauf

Labelkriterien

Finanzielle Beiträge

„Regionales Leistungszentrum Langlauf
Bündner Skiverband“

Inhaltsverzeichnis

1. Vision	3
2. Organisation BSV Langlauf / Biathlon	3
2.1.1 Einleitung	3
2.1.2 Skiclub.....	3
3. Athletenweg Langlauf/Biathlon / BSV-Teams	4
3.1 Ziele / Philosophie	4
3.2 Athletenweg	4
3.3 Altersstruktur der BSV Teams	10
3.4 Selektion / Talentsichtung	11
3.5 Erwartungen / Pflichten eines BSV-Team Mitgliedes.....	12
3.6 Leistungen des BSV für die Mitglieder der BSV-Teams	13
4. Technische Kommission nordisch	13
5. Labelvergabe RLZ Langlauf	14
5.1 Antragsstellung durch die RLZ	14
5.2 Technische Kommission nordisch	14
6. Kriterien für die RLZ (Labelvergabe).....	15
6.1 Anforderungsprofil an ein RLZ.....	15
7. Finanzielle Unterstützung der RLZ.....	16
7.1 Strukturbeiträge an die RLZ	17
7.2 Kaderbeiträge an die RLZ durch die Athleten	18

1. Vision

Der BSV will einerseits die Jugendlichen auf ihrem Weg zum Leistungssport optimal unterstützen, andererseits aber auch durch gezielte Angebote rund um den Langlauf bei den Kindern und Jugendlichen die Freude am Langlaufsport wecken. Eine breite Basis bildet Grundlage für diese Ziele. Mit einer breiten Grundausbildung in den Clubs holen sich junge, talentierte Jugendliche das notwendige Rüstzeug für eine erfolgreiche Karriere als Wettkampfsportler. Jugendliche, die diesen grossen Schritt nicht schaffen, bleiben in irgendeiner Funktion (Trainer, TD etc.) der Sportart weiterhin erhalten, wenn sie auf schöne sportliche und gesellschaftliche Erlebnisse zurückblicken können. Deshalb ist die Clubarbeit für die Erhaltung und Förderung des Langlaufsports von grosser Bedeutung.

2. Organisation BSV Langlauf

2.1.1 Einleitung

Die Organisation im nationalen Verband Swiss Ski deckt sowohl den Leistungssport als auch den Breitensport des Bereiches Langlauf ab. Mit Ausnahme von Weltcuprennen und Continentalcuprennen (Europa Cup) ist an den nationalen FIS-Rennen und an den regionalen und internationalen Volksläufen jedermann startberechtigt. So besteht das Startfeld jeweils aus einer breiten Palette von Spitzenläufern bis hin zum reinen Hobbyläufer. In der Regel starten zu diesen Anlässen die Damen- und die Herrenkategorien gemeinsam. In die Volksläufe sind jeweils auch die Jugend- und Kinderkategorien integriert.

Die Organisation des Bereichs Langlauf BSV richtet sich nach den Vorgaben von Swiss Ski. So sieht der Bündner Skiverband seine Aufgabe vor allem in der Ausbildung und Förderung der Jugendlichen ab der Stufe Jugend bis ins Seniorenalter. Auch die Betreuung im Training und im Wettkampf der Athlet:innen aus den Kadern von Swiss Ski muss durch den BSV weiterhin gewährleistet sein, da die Betreuung dieser Athlet:innen nur zum Teil von Swiss Ski übernommen werden kann.

Der Bereich Biathlon im BSV wird vom Biathlonstützpunkt Ostschweiz (BSO) übernommen.

Um die Ziele zu verwirklichen unterstützt der Bündner Skiverband die Arbeit an der Basis durch finanzielle Beiträge an die RLZ Langlauf, die die Anforderungen der Vergabe des Labels „RLZ Langlauf“ durch den BSV erfüllen. Finanzielle Beiträge werden nur für den Bereich Langlauf ausbezahlt. Für den Bereich U8 - U16 liegt die Hauptverantwortung der Arbeit mit den Jugendlichen beim Club.

In den „Auswahl-Teams“ (BSV Kandidaten, BSV Pro Team und Team BSV IBEX) werden qualifizierte Athlet:innen durch den BSV speziell gefördert. Die Ausbildung der Athlet:innen wird im „Athletenweg Langlauf / Biathlon“ beschrieben.

Die technische Kommission Nordisch ist verantwortlich für die technische und administrative Leitung des Bereiches Langlauf.

2.1.2 Skiclub

Der BSV unterstützt die Arbeit für den Langlaufsports in den Clubs einerseits durch die Weiterbildung der Trainer gemäss den Vorgaben des „Athletenwegs Langlauf / Biathlon“. Im Weiteren unterstützt der BSV die Organisatoren der regionalen Wettkämpfe mit finanziellen Beiträgen und ist verantwortlich für die Durchführung der BSV-Cupwertung. An den U14/U16-Schweizermeisterschaften werden die Athlet:innen gemäss Reglement Wettkampfbetreuung betreut. Der BSV Trainer stellt die Staffeln aufgrund der Einzelrangliste zusammen.

Die Betreuung vor Ort sowie die Anmeldung etc. übernimmt das RLZ oder der Skiclub.

3. Athletenweg Langlauf/Biathlon/ BSV-Teams

3.1 Ziele/Philosophie

Vorgaben des BSV-Vorstands:

Der BSV führt ab Frühling 2019 zwei „Auswahl-Teams“ (BSV Pro Team/Team BSV IBEX). Zusätzlich wird ab Frühling 2023 die Gruppe Kandidaten BSV in Zusammenarbeit mit Swiss-Ski betreut. Die besten Athlet:innen der Seniorenkategorien werden für das BSV Pro Team oder das Team BSV IBEX selektioniert. U18 und U20 Athlet:innen werden als Kandidaten BSV betreut. Grundsätzlich trainieren diese Jugendlichen weiterhin in den Regionalen Leistungszentren. Sie werden aber regelmässig vom BSV für Trainingskurse im Sommer und im Winter aufgeboten. Unter der Woche trainieren die Athlet:innen des BSV Pro Teams in den RLZ. Für die Athlet:innen des Teams BSV IBEX werden Trainings unter der Woche angeboten. Hier geht es darum, die Athlet:innen im konditionellen und technischen Bereich zusätzlich und gezielter fördern zu können.

Die Mitglieder des BSV Pro Teams und des Teams BSV IBEX sollen einen einheitlichen Auftritt haben (Bekleidung) und soll zusammen mit der Gruppe Kandidaten BSV für die Nachwuchsathleten eine Zwischenstufe zur nächsten Kaderstufe (Swiss Ski) bilden. Wenn die Athlet:innen aus einem BSV Team in den RLZ trainieren, müssen sie dort den „Massstab“ für die Anderen setzen und ein Motivationsanreiz sein, auch in dieses Kader aufgenommen zu werden.

3.2 Athletenweg Langlauf / Biathlon

Aus dem Athletenweg Langlauf / Biathlon und den FTEM-Vorgaben von Swiss-Ski ergeben sich die Anforderungen für die Arbeit in den Clubs und RLZ. Aufgrund der Strukturen im Langlauf und im Biathlon von Swiss Ski liegt das Hauptgewicht auf der vierten Stufe des Athletenweges:

- Training to Compete (Trainieren für den Wettkampf)

Die im Kapitel 5 aufgelisteten Anforderungen für ein RLZ Langlauf des Bündner Skiverbandes entsprechen der Umsetzung des Athletenwegs.

Der langfristige Aufbau eines jungen Schneesportlers vom Einstieg in den Sport bis an die internationale Spitze erfolgt in verschiedenen Entwicklungsstufen. Das Konzept beschreibt die jeweiligen Inhalte der verschiedenen Entwicklungsstufen und regelt die Zuständigkeiten der verschiedenen Akteure.

Der Trainingsaufbau sieht 4 Entwicklungsstufen vor: FUNdamentals, Learning to Train, Training to Train und Training to Compete. Die 5. und letzte Phase, Training to Win, wird nicht mehr durch den BSV sondern durch Swiss Ski abgedeckt. Die Einteilung der Phasen richtet sich ausschliesslich nach den sportlichen Entwicklungsphasen junger Menschen und nicht nach bestehenden Einteilungen. In der Folge werden die ersten vier Phasen beschrieben:

FUNdamentals (Grundlagen)

Alter: 6 bis 9 Jahre (♂), 6 bis 8 Jahre (♀)

Priorität:

- Spass, Freude an der Bewegung
- Eltern gewinnen

Physisch:

- Allg. physische spielerische Aktivität
- Koordination / Gleichgewicht / Beweglichkeit

Technisch:

- Gleichgewicht
- Grobkoordination Klassisch / Skating (Grundkenntnisse der LL-Technik)
- Selbständigkeit im Umgang mit dem Material (z.B. Ski an/ausziehen können)

Taktisch:

- Nicht wichtig für diese Stufe

Mental:

- Freude an der körperlichen Tätigkeit / Freude am Langlauf oder Biathlon

Schiessen (Biathlon)

- Umgang mit Luftgewehr, Munition
- Verhalten am Schiessstand
- Schiesstechnik liegend mit Luftgewehr

Andere Sportarten:

- Polysportive Training / Vielseitigkeit fördern
- Ein Talent ist in allen Sportarten gut
- Bewegung steht im Mittelpunkt

Wettkämpfe:

- Auf Clubniveau
- Nach Lust und Laune
- Lokale Rennen

Trainingsumfang:

- Ganzjährig 6-9 Stunden Aktivität pro Woche
- Juli – November 4 Stunden polysportives Training
- Ab Dezember 2 Stunden polysportives Training / 2 Stunden auf Ski
- „natürliche körperliche“ Aktivität zusätzlich
- Nicht nur spielen
- Gar nicht über Training sprechen

Material:

- Ein weicher Klassisch-Ski oder Kombi-Ski

Zusammenfassend:

- ⇒ Bewegungserfahrungen ermöglichen
- ⇒ Bewegungsgrundlagen schaffen
- ⇒ Langlauf- Biathlonkultur wecken
- ⇒ Eltern sind wichtig

Learning to Train (Trainieren lernen)

Alter: 9 bis 12 Jahre (♂), 8 bis 11 Jahre (♀)

Priorität:

- Lernen
- Technik
- Grundlagenschiessen (Biathlon)

Physisch:

- Mind. 1 Stunde Aktivität pro Tag
- Koordination / Gleichgewicht / Beweglichkeit / Schnelligkeit

Technisch:

- Gleichgewicht
- Gewichtsverlagerung
- Erlernen / Koordination der verschiedenen Stilarten
- Grundlagenschiessen mit dem Luftgewehr (Biathlon)

Taktisch:

- Nicht wichtig für diese Stufe
- Lernen aus eigener Erfahrung, keine Anweisungen
- Fairness fördern
- Umgang mit der Waffe (Biathlon)

Schiessen (Biathlon)

- Schiess-, Zieltechnik liegend verfeinern: Anschlag, Atmung, Zielen und Abzug
- Schiessumfang steigern mindestens einmal pro Woche: U12 3000 Schuss pro Jahr und U14 5000 Schuss pro Jahr.
- Leichter Beginn mit Komplextraining (U12 1300 Schuss, U14 2000 Schuss): laufen – schiessen, Rad fahren – schiessen etc.

Mental:

- Freude am „Draussen sein“
- Lust in Bewegung zu sein
- Motivation für Wettkampf
- Bewusstsein für Sicherheit beim Schiessen (Biathlon)

Andere Sportarten:

- Nach wie vor polysportiv (andere Sportarten machen)
- Vielseitigkeit fördern

Wettkämpfe:

- Wettkämpfe auf Clubebene und Ebene Regionalverband
- Einzelne kantonale Rennen
- Mitmachen ohne Druck

Trainingsumfang:

- Ganzjährig mindestens 8-12 Stunden Aktivität pro Woche
- Juli – November 6 Stunden polysportives Training
- Ab Dezember 3 Stunden polysportives / 3 Stunden Skitraining
- Zusätzlich „natürliche Aktivität“

Material:

- Ein weicher Klassisch-Ski, ev. ein Skating-Ski

Zusammenfassend:

- ⇒ wichtiges Lernalter – Erlernen korrekter Sport Skills
- ⇒ learning by doing
- ⇒ Sicherheit an der Waffe

Training to Train (Trainieren zu trainieren)

Alter: 12 bis 16 Jahre (♂), 11 bis 15 Jahre (♀)

Priorität:

- Trainieren

Physisch:

- Regelmässiges Training
- Gezielte Trainingssteuerung
- Koordination / Gleichgewicht / Beweglichkeit / Rumpfkraft / Ausdauer / Schwellentraining
- Mädchen und Knaben sollten zu Fuss in einem 12-Minuten-Lauf eine Distanz von 3000m erreichen

Technisch:

- Viel auf den Skis sein
- Mehr Differenzierungsfähigkeit (Verfeinern / Festigung der LL-Technik)
- Geländeangepasst laufen
- Komplexes Schiessen mit der Kleinkaliberwaffe(Biathlon)

Taktisch:

- Nicht wichtig
- Ev. Renneinteilung
- Fairness fördern
- Umgang mit Wachs, Skipräparation
- Hohe Treffsicherheit beim Grundlagenschiessen (Biathlon)
- Umgang mit der Waffe, Pflege (Biathlon)

Schiessen ab 15 Jahren (Biathlon)

- Beginn Kleinkaliberschiessen: Präzisionsschiessen liegend, später stehend schiessen, Handlungs- und Bewegungsablauf, total 10'000 (6'000 Schuss + komplex 4'000 Schuss)
- Sicherheitsbestimmungen, Umgang mit Waffe: laden, entladen, putzen etc.
- Komplextraining erweitern U16 4'000 Schuss: Luftgewehr und/oder Kleinkaliber
- Biathlonspezifische schiess-technische Fähigkeit

Mental:

- Freude am Trainieren
- Gutes soziales Umfeld
- Selbständigkeit fördern
- Sicherheit an der Waffe (Biathlon)

Andere Sportarten:

- Aktivität ist Schlüsselwort
- Immer noch gut und wichtig

Wettkämpfe:

- Club
- Regionale Wettkämpfe
- Wettkampfplanung

Trainingsumfang:

- Ganzjährig mindestens 8 - maximal 16 Stunden Training pro Woche
- Zusätzlich „natürliche Aktivität“

Material:

- Ein weicher Klassisch-Ski + ein Skating-Ski, ev. ein Einlaufski

Zusammenfassend:

- ➔ Priorität Training
- ➔ Selbständigkeit fördern
- ➔ Wettkämpfe gezielt einsetzen
- ➔ Hohe Treffsicherheit im Grundlagenschiessen, Sicherheit (Biathlon)

Training to Compete (Trainieren für den Wettkampf)

Alter: 16 bis 23 Jahre (♂), 15 bis 21 Jahre (♀)

Priorität:

- Wettkampf
- Training für den Wettkampf

Physisch:

- Anforderungsprofil Knaben: 3000m Test in 9:30 Min oder schneller
- Anforderungsprofil Mädchen: 3000m Test in 11:30 Min oder schneller
- Koordination / Gleichgewicht / Beweglichkeit / Rumpfkraft / Allgemeine Kraft / Ausdauer / Schnelligkeit
- Förderung der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO₂ Max)
- Hohe Schusszahlen, Variationen und Qualität im Schiesstraining (Biathlon)

Technisch:

- Gutes Timing zwischen Arm- und Beinarbeit
- Skigefühl
- Beide Langlauftechniken gleich gut beherrschen
- Sprintfähigkeit
- Rhythmus beim Schiessen (Biathlon)
- Automatisierte Abläufe auf dem Schiessstand (Biathlon)

Taktisch:

- Verhalten im Massenstart-, Verfolgungs- und Sprintrennen
- Renneinteilung / Rennübersicht
- Umgang mit Wachs, Skipräparation
- Fairness

Schiessen: (Biathlon)

- Präzision liegend und stehend verbessern (Anschlagstechnik liegend / stehend, Abzugstechnik, Atemtechnik, Zieltechnik): Streuung des Trefferbildes
- Perfektion der Schiesstechnik: Koordination Technikelemente, Schnelligkeit der Bewegungsabläufe, schnelles Erreichen einer stabilen Anschlagposition, schnelles Nachladen u.a.)
- Gestaltung des Schiessstandaufenthaltes: Betreten und Einnahme des Anschlages, Verriegelung des Gewehrs bis zum Brechen des ersten Schusses, Schiessrhythmus, letzter Schuss bis Verlassen der Auflage
- Wettkampfspezifisches Training: Trainings im Unterdistanzbereich
- Trockenschiesstraining und Komplextraining erweitern
- Optimale Gestaltung der Laufgeschwindigkeit, Übergang vom Laufen zum Schiessen, Taktisches Verhalten vor dem Schiessen, Schiessphasen, taktisches Verhalten nach dem Schiessen
- Skating Technik mit Gewehr
- Wenn ausgewachsen ca. 19/20 jährig ev. angepasster Schaft
- Steigerung von 13000 Schuss auf ca. 20000 Schuss jährlich.

Mental:

- Innere Motivation fürs Training
- Bewusstsein, dass es mehrere Jahre braucht, ein Leistungsoptimum herausholen zu können
- Sich mit der eigenen Psyche auseinandersetzen
- Selbständigkeit und Eigenverantwortung fördern

Andere Sportarten:

- Gewisse Sommerwettkämpfe wie Berglauf, Leichtathletik, Biken, Velofahren

Wettkämpfe:

- Nationale FIS- und COC-Rennen / IBU-Rennen (Biathlon)
- Mehrjahresplanung
- Prioritäten setzen

Trainingsumfang:

- Individuelle Steigerung bis zum Profibetrieb, 30-40 Stunden Training pro Woche
- Zusätzlich „natürliche Aktivität“

Material:

- Je ein weicher Klassisch- und ein Skating-Ski für kalte/warme Bedingungen
- Steigerung des Materialaufwandes individuell, aber oftmals ist weniger mehr

Zusammenfassend:

- ⇒ Gezielter Aufbau zum Leistungssportler – Push the limit
- ⇒ Ausbildung und Sport verbinden
- ⇒ Pubertät, Selbstfindung berücksichtigen
- ⇒ Selbständigkeit und Eigenverantwortung fördern
- ⇒ Sauberes und schnelles Schiessen im Komplestraining (Biathlon)

3.3 Altersstruktur der BSV-Teams

Das Grundziel der beiden BSV Teams ist die Förderung der talentiertesten Nachwuchsläufer:innen aus dem Kanton Graubünden. Swiss Ski erfasst die Talente ab der Alterskategorie Junior und partiell auch ab der Alterskategorie Jugend (Kandidatengruppe) in Zusammenarbeit mit dem BSV. Die Senior:innen in den Swiss Ski Kadern werden durch vollamtliche Trainer in Sommertrainings- und Wintertrainingskursen, sowie in der Trainingsplanung betreut. Die Wettkampfbetreuung im Winter ist nur zum Teil abgedeckt (nationale FIS-Rennen durch den Regionalverband/RLZ, die Betreuung des C-Kaders und der Kandidatengruppe muss durch den Regionalverband/RLZ gewährleistet werden). Für die individuellen Trainings im Sommer und im Winter sind diese Athlet:innen auf RLZ in ihrem Lebensmittelpunkt angewiesen. Es fliesst ein Geldbetrag von Swiss Ski als Unterstützungsbeitrag in den BSV zurück.

Aufgrund der Vorgaben von Swiss Ski liegt die Verantwortung für die besten Langläufer erst ab dem Seniorenalter bei Swiss Ski (Ausnahme C-Kader: hier übernimmt Swiss Ski einen Anteil an der Verantwortung). Da aber in diesem Alter die Wachstumsunterschiede und damit mehrere leistungsrelevante körperliche Faktoren sehr verschieden sein können, ist es sinnvoll die vorgeschlagenen Kaderstrukturen (Kandidaten BSV/ BSV Pro Team Nordic/Team BSV IBEX) im BSV durchzuführen. In der Ausdauersportart Langlauf ist das Leistungszenit eines Athleten mit zwanzig Jahren nicht erreicht — ein über Zwanzigjähriger hat demnach durchaus noch Chancen im Langlauf weit zu kommen.

3.2.1 Kaderstrukturen nach Alterskategorien in der Übersicht

Alterskategorie:	schneller Weg:	mittlerer Weg:	langsamer Weg:
U12	Club	Club	Club
U14	Club/RLZ	Club/ RLZ	Club/ RLZ
1. Jg. U16	Club und RLZ	Club und RLZ	Club und RLZ
2. Jg. U16	Club und RLZ	Club und RLZ	Club und RLZ
1. Jg. U18	Swiss-Ski/BSV Kand	RLZ	
2. Jg. U18	Swiss-Ski/BSV Kand	RLZ	RLZ
1. Jg. U20	CU 20 Swiss Ski	Swiss-Ski/BSV Kand	RLZ
2. Jg. U20	CU 20 Swiss Ski	Swiss-Ski/BSV Kand	RLZ
Senioren	U23 Swiss Ski	BSV-Teams	RLZ

Welche Kaderstufen durchläuft ein Talent in welchem Alter?

		Trainingsangebote		Förderstrukturen				
		Breitensport ohne spez. Selektion		Auswahl nach klaren Selektionskriterien				
		Club	RLZ	BSV-Teams	Kandidat Swiss-Ski	C-Kader Swiss-Ski	CU24 Kader Swiss-Ski	
Oberstufe	Berufslehre	Senior	24					
			23					
			22					
			21					
		U20	20					
	Sportgymnasien	U20	19					
			18					
		U18	17					
			16					
		U16	15					
14								
Primarschule	U14	13						
		12						
		11						
	U12	10						
		9						
		8						
		7						

3.2.2 Zusammensetzung der BSV-Teams:

Swiss-Ski/BSV-Kandidaten:

Jahrgänge der Kat. U18 und U20 ca. 8 Athlet:innen

BSV Pro Team:

Senioren: ca. 8 Athlet:innen

Total max. ca. 16 Athlet:innen

Team BSV IBEX:

Maximal 10 Athlet:innen

3.4 Selektion / Talentsichtung

Die Talentsichtung im BSV wird durch folgende Instrumente sichergestellt:

- Selektionskriterien für das BSV Pro Team Nordic/Team BSV IBEX
- Trainerbeurteilung

Ein Quervergleich ist wegen der grossen Unterschiede in der biologischen Entwicklung nicht sinnvoll. Zuverlässigere Aussagen über die Förderungswürdigkeit ergeben sich

durch einen Längsvergleich (Verlaufskontrolle): welche Stufen werden wie schnell erreicht (nicht: „Wann werden sie erreicht?“).

Eine zusätzliche Hilfe sind Faktoren, die erwiesenermassen über die Entwicklungsstufen relativ stabil bleiben (z.B. Persönlichkeitsmerkmale wie die Leistungsmotivation).

Selektionskriterien

Die Selektionskriterien setzen sich zusammen aus absoluten Zahlenwerten von Wettkampfergebnissen und Leistungstests. Die Selektionskriterien sind einfach zu kommunizierende Zahlenwerte, die erfahrungsgemäss für die entsprechende Leistungsstufe Voraussetzung für sportlichen Erfolg sind.

Selektionskriterien bestehen in folgenden Bereichen:

- Wettkampfergebnisse
- konditionelle und koordinative Fähigkeiten
- Trainingsbereitschaft
- Persönliche Einstellung zum Leistungssport
- Vorhandenes Athletenpotential

Trainerbeurteilung

- Eine standardisierte Trainerbeurteilung dokumentiert die bisherige Entwicklung, sowie die Potentialabschätzung seitens des Trainers.

Selektionen

Die Selektionskriterien bilden die Leitplanken für die eigentliche Selektion: diese entsteht aus der Kombination der zwei Instrumente der Talentsichtung:

- Selektionskriterien
- Trainerbeurteilung

3.5 Erwartungen / Pflichten eines Mitgliedes der BSV-Teams

Athleten im Kanton Graubünden, die die Anforderungen an die BSV Selektionen erfüllen, werden dann in eines der Teams aufgenommen, wenn sie und ihre Eltern eine **Vereinbarung** mit dem BSV unterzeichnen. Nur bei einer Unterzeichnung werden Gelder für diesen Athleten ausgelöst. In dieser Vereinbarung werden einige Punkte festgehalten, die für eine Zusammenarbeit wichtig sind. Unter anderem wird Folgendes abgemacht:

- Die Mitgliedschaft ist freiwillig. Der Athlet **will** Mitglied des Teams sein, **will** Leistungssportler werden, hat Freude am Training und bringt dafür eine Eigenmotivation mit. Er hat **Ziele** in diesem Sport, die er erreichen **will**.
- Er ist damit einverstanden die **BSV Bekleidung** im Training und an Wettkämpfen zu tragen.
- Der jeweilige Athlet und seine Eltern sind bereit zusammen mit dem zuständigen Trainer BSV die Trainings zu **diskutieren und zu analysieren**. Der Ist-Zustand des Athleten wird offen dargelegt und versucht zu verbessern. Athlet und Eltern sind bereit Inputs des BSV entgegenzunehmen und das Training entsprechend des gemeinsam besprochenen Trainingsplanes **anzupassen oder zu ergänzen**.
- Sie wissen, dass sie jederzeit aus dem Förderprogramm **aussteigen** können. Dann werden die Förderbeiträge und Gelder an das RLZ allerdings nicht mehr fließen.
- An den Zusammenzügen des BSV im Sommer oder im Winter nimmt der Athlet teil, sofern er nicht berechtigterweise an der Teilnahme verhindert ist (Schule, Krankheit, Verletzung etc.)

3.6 Leistungen des BSV für die Athleten eines BSV-Teams

Der BSV hat das Potential in der Nachwuchsförderung erkannt und möchte dort gezielt Massnahmen ergreifen. In erster Linie sollen die Kondition, die koordinativen Fähigkeiten, sowie die technischen Fähigkeiten des Langlaufs verbessert werden. Der BSV stellt für die seiner Meinung nach „förderungswürdigen“ Nachwuchssportler Geld und Know How zur Verfügung, um diese Fähigkeiten zu verbessern.

- Der BSV finanziert diejenigen RLZ mit, die dem betreffenden Athleten das geforderte Training im Winter und Sommer bietet (siehe Kriterien Strukturbeiträge).
- Für das BSV- Kandidatenteam/BSV Pro Team Nordic/Team BSV IBEX ist der zuständige Trainer BSV verantwortlich. Er analysiert die individuelle Trainingssituation zusammen mit den betreffenden Athlet:innen.
- Die technische Kommission ist besorgt für eine einheitliche Trainings-Philosophie im BSV.
- Der BSV übernimmt die Wettkampfbetreuung der BSV-Athlet:innen (auch Athlet:innen, welche nicht in einem BSV Team sind) und der Swiss Ski-Athlet:innen an COC-Rennen. An den nationalen Swiss-Cups übernimmt das RLZ die Betreuung. An den BSV-Cup Rennen und an den Rennen der Helvetia Nordic Trophy wird die Betreuung von den Trainern der Clubs oder Trainingszellen übernommen.
- Grundsätzlich trainiert der Athlet in seinem Regionalen Leistungszentrum. Verschiedene Zusammenzüge im Sommer und im Winter auf dem Schnee werden vom BSV angeboten. Dort sollen die besten zusammentreffen und auf ihrem Niveau gefordert werden.

4. Technische Kommission nordisch

Die technische Kommission nordisch ist verantwortlich für die technische Leitung des Langlauf- und das Biathlonbereiches des BSV. Sie setzt sich zusammen aus dem Cheftrainer Nordisch, aus einem Vertreter Langlauf und aus einem Vertreter Biathlon.

Die technische Kommission deckt folgende Aufgabenbereiche ab:

4.1.1 Selektion des BSV Kandidatenteams/BSV Pro Teams Nordic/Team BSV IBEX.

Die technische Kommission ist verantwortlich für die Planung, Koordination und Durchführung der Talentsichtungs-Massnahmen und Selektionen des BSV Kandidatenteams/BSV Pro Team Nordic/Team BSV IBEX.

4.1.2 Betreuung BSV Kandidaten/BSV Pro Team Nordic/Team BSV IBEX

Die technische Kommission berät und begleitet die Mitglieder der Teams. Dies umfasst folgende Massnahmen:

- Analyse und Koordination des individuellen Trainingsumfeldes
- Trainingsberatung und -planung
- Unterstützung der entsprechenden Trainer
- Karriereplanung für den einzelnen Athleten

4.1.3 Trainerbildung

Die technische Kommission ist verantwortlich für die Planung und Durchführung von Ausbildungsmassnahmen und -kursen auf allen Trainingsstufen des BSV. Das Ausbildungsangebot ist insbesondere über die institutionalisierten Kurse von J+S hinaus zu vergrössern und verbessern.

Die technische Kommission betreibt eine aktive Karriereplanung und bietet Ausbildungsunterstützung für die angestellten Trainer in den RLZ.

- 4.1.4 Athletenbildung
Die technische Kommission plant, koordiniert und setzt niveauangepasste Fachausbildung für die Athleten um.
- 4.1.5 Trainingsvorgaben
Die technische Kommission erarbeitet Trainingsgrundlagen in Zusammenarbeit mit den Trainern der Trainingszellen.
- 4.1.6 Wettkampfororganisation
Die technische Kommission ist verantwortlich für die Durchführung des BSV-Cups und der Bündner Meisterschaften Langlauf.
- 4.1.7 Trainingsvorgaben
Die technische Kommission erarbeitet Trainingsgrundlagen für die Trainer aller Stufen und unterstützt sie bei deren Umsetzung.
- 4.1.8 Die technische Kommission ist verantwortlich für den Bereich Nordisch auf der Homepage des BSV.

5 Labelvergabe RLZ BSV Langlauf

5.1 Antragstellung durch die RLZ

- 5.1.1 Anträge für das Label „RLZ BSV Langlauf des Bündner Skiverbandes“ können mit dem auf der Homepage des BSV publizierten Antragsformular bis Mitte März an die technische Kommission gemacht werden.
- 5.1.2 Macht ein RLZ beim Antrag falsche oder irreführende Angaben, so erhält das RLZ kein Label. Die **finanzielle Unterstützung wird gekürzt, oder ganz gestrichen.**

5.2 Technische Kommission Nordisch

- 5.2.1 Der BSV-Vorstand vergibt das Label aufgrund der Beurteilung der technischen Kommission.
Wiedererwägungsgesuche müssen direkt an den Präsidenten des BSV gestellt werden. Die Wiedererwägungsgesuche werden im Vorstand behandelt.
- 5.2.2 Der BSV Vorstand entscheidet in Zusammenarbeit mit der technischen Kommission über Anzahl und geografische Verteilung der RLZ.
- 5.2.3 Die technische Kommission überprüft die Einhaltung der Kriterien laufend. Sie rapportiert dem BSV-Vorstand Verstösse gegen die Vereinbarung „RLZ des Bündner Skiverbandes“ und schlägt Sanktionen vor.
Sanktionen sind:
- Kürzung der finanziellen Unterstützung
 - Streichung der finanziellen Unterstützung
 - Aberkennung des Labels
- 5.2.4 Das Label wird im April vergeben und ist für zwei Jahre gültig.
- 5.2.5 Mit der Übernahme des Labels geht ein RLZ eine vertragliche Verpflichtung mit dem BSV ein. Die entsprechenden Rechten und Pflichten sind in der „Vereinbarung RLZ Langlauf des Bündner Skiverbandes“ geregelt.

6 Kriterien für die RLZ (Labelvergabe)

6.1 Anforderungsprofil an ein RLZ

Ein RLZ des BSV hat folgende Kriterien zu erfüllen:

6.1.1 Trainingsangebot

Im Folgenden sind die quantitativen Anforderungen an ein Trainingsangebot aufgelistet. Die qualitativen Anforderungen werden über ein Trainingshandbuch des Bündner Skiverbandes geregelt (dieses Trainingshandbuch wird im Verlaufe der Saison 09/10 geschaffen) und sind Bestandteil dieses Reglements.

6.1.1.1 Das RLZ muss ein ganzjähriges Trainingsangebot anbieten.

6.1.1.2 Die Hauptzielgruppe eines RLZ sind nach Priorität Jugendliche der Kategorien U14, U16 U18 und U20.

6.1.1.3 Ein RLZ hat die untenstehenden Kriterien (6.1.1.7) ohne Ausnahme zu erfüllen.

6.1.1.4 Werden Teilbereiche nicht erfüllt, kann das Label RLZ temporär entzogen werden.

6.1.1.5 Das RLZ muss ihren Haupttrainer für Teilbereiche des Sommertrainings der BSV-Teams und für Teilbereiche der Wettkampfbetreuung zur Verfügung stellen.

6.1.1.6 Der Trainingsinhalt muss den Kriterien des „Athletenwegs Langlauf“ entsprechen

6.1.1.7 Anforderungsprofil an das Trainingsangebot eines RLZ des BSV

Sommer Mai-Nov	Kraft Ausdauer Koordination Technische Schulung	4 betreute Trainingseinheiten pro Woche auch Ferien(!)	Vermittlung von Trainingslehre-Grundlagen an die Athleten (→Training to Compete (Trainieren für den Wettkampf)) Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) Sportlehrer, Verbandstrainer, J+S Stufe 3 in Ergänzungssportart, Regionaltrainer, Clubtrainer
Winter Nov-April	Kraft Ausdauer Koordination Technische Schulung	4 betreute Trainingseinheiten pro Woche auch Ferien(!)	Vermittlung von Trainingslehre-Grundlagen an die Athleten (→Training to Compete (Trainieren für den Wettkampf)) Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) Sportlehrer, Verbandstrainer, J+S Stufe 3 in Ergänzungssportart, Regionaltrainer, Clubtrainer
Betreuung Wettkämpfe Swiss-Cup		Das RLZ stellt für seine Athlet:innen (inkl. Swiss-Ski Athlet:innen und inkl. Athlet:innen BSV-Teams) die Wettkampfbetreuung an den Swiss-Cups sicher.	

Betreuung Lager BSV Betreuung COC- Wettkämpfe		Das RLZ stellt seine Trainer nach Bedarf für die Trainingslager der Teams BSV, sowie für die Mithilfe bei der Betreuung von COC-Wettkämpfen zur Verfügung.
---	--	--

6.1.2 Infrastruktur

- 6.1.2.1 Das RLZ verfügt über alle erforderlichen Materialien für die Durchführung eines Langlauftrainings
- 6.1.2.2 Es steht ein geeignetes Fahrzeug (Bus) zur Verfügung.
- 6.1.2.3 Für Krafttrainings steht entweder ein Kraftraum oder eine Turnhalle zur Verfügung.
- 6.1.2.4 Das zeitliche Trainingsangebot ist den Bedürfnissen der vorhandenen Athlet:innen anzupassen (z.B. vermehrte Abendtrainings für Lehrlinge).
- 6.1.2.5 Der Haupttrainer des RLZ muss für die Wettkampfbetreuung COC und für die Betreuung einer BSV-Auswahl zur Verfügung stehen.

7. Finanzielle Unterstützung der RLZ

7.1.1 Strukturbeiträge an die RLZ

Die Kriterien für die Strukturbeiträge richten sich nach der Qualität des Angebotes der RLZ. Das Ziel der Strukturbeiträge ist die Garantie der Kontinuität in der Betreuungsarbeit unabhängig vom aktuellen Athletenniveau.

- 7.1.1.1 Strukturbeiträge erhalten nur von der technischen Kommission des BSV bis Ende April offiziell bestätigte RLZ des BSV.
- 7.1.1.2 Die Höhe des Strukturbeitrages richtet sich nach dem verfügbaren Budget und den total erreichten Prozentpunkten. Der finanzielle Wert eines Prozentpunktes wird vom BSV-Vorstand festgesetzt.
- 7.1.1.3 Die Strukturbeiträge werden in zwei Raten ausbezahlt (November und April).
- 7.1.1.4 Der BSV behält sich vor, bei Nichteinhaltung dieses Reglements die Auszahlung der Raten zu reduzieren oder ganz zu streichen.
- 7.1.1.5 Werden Betreuungsbereiche nicht abgedeckt, reduziert sich der Strukturbeitrag durch den Bündner Skiverband entsprechend der Prozentzahlen in der letzten Spalte der folgenden Tabelle.

Reduktion Strukturbeiträge	%
Training Sommer Mai-Nov	30
Training Winter Nov-April	30
Betreuung Swiss-Cup	40
	100

- 7.1.1.6 Die Beiträge (100%) stützen sich auf die Betreuung der Trainings durch Diplom- oder Berufstrainer. Wird das RLZ nicht durch Diplom- oder Berufstrainer betreut, reduziert sich der Strukturbeitrag durch den Bündner Skiverband entsprechend der Prozentzahlen in der letzten Spalte der folgenden Tabelle.

Reduktion Strukturbeiträge nach Trainerart	%
Diplom- oder Berufstrainer oder entspr. Anerkennung	100
Nachwuchstrainer oder gleichwertige Ausbildung	80
Clubtrainer oder andere Trainer, individuelle Beurteilung	40-60

7.1.2 Betreuungsbeiträge pro Mitglied der BSV-Teams

Neben den Strukturbeiträgen erhalten offizielle RLZ einen Betreuungsbeitrag für die Mitglieder in den Teams BSV (Kandidaten BSV, BSV Pro Team, Team BSV IBEX), das durch sie betreut wird.

- 7.1.2.1 Betreuungsbeiträge erhalten nur von der technischen Kommission des BSV bis Ende April offiziell bestätigte RLZ des BSV.
- 7.1.2.2 Die Höhe des Betreuungsbeitrages richtet sich nach dem verfügbaren Budget und den total erreichten Prozentpunkten. Der finanzielle Wert eines Prozentpunktes wird vom BSV-Vorstand festgesetzt.
- 7.1.2.3 Die Betreuungsbeiträge werden in zwei Raten ausbezahlt (November und April).

7.1.3 Sockelbeiträge an die RLZ

- 7.1.3.1 Jedes offiziell bestätigtes RLZ des BSV erhält jährlich einen Sockelbeitrag von 3'000 CHF unabhängig der Höhe der Strukturbeiträge oder der Athletenbeiträge.
- 7.1.3.2 Die Sockelbeiträge werden in zwei Raten ausbezahlt (November und April).

7.1.4 Beiträge für Manntage und Spesen

- 7.1.4.1 RLZ werden für geleistete Manntage für den BSV (Betreuung Lager BSV-Teams/Betreuung COC-Wettkämpfe) vom BSV entschädigt.
- 7.1.4.2 Pro geleisteten Manntag werden 250.00 CHF bezahlt. Der volle Beitrag wird nur ausbezahlt, falls der zur Verfügung gestellte Trainer über eine Trainerausbildung (DTA oder BTA), oder für Betreuer:innen an COC Wettkämpfen ein genügend ausgebildeter Servicemann zur Verfügung gestellt wird.
- 7.1.4.3 Spesen für die geleisteten Manntage werden vom BSV übernommen (Belege müssen eingereicht werden). Für Fahrzeuge wird eine KM-Entschädigung von 0.70 CHF bezahlt.
- 7.1.3.4 Die Beiträge werden im November und im April ausbezahlt.

7.2 Kaderbeiträge an das RLZ durch die Athleten

7.2.1.1 Der Athletenbeitrag eines RLZ-Athleten an sein RLZ („Kaderbeitrag“) ist kantonal geregelt und beträgt maximal Fr. 2'000.-.

Mitglieder der BSV-Kandidaten/BSV Pro Team bezahlen dem BSV einen Kaderbeitrag, welcher der Höhe der verursachten Ausgaben entspricht.

Mitglieder des Teams BSV IBEX bezahlen eine Kaderbeitrag in der Höhe von 2'000.00 CHF.

7.2.1.3 RLZ, die gegen diese vorstehenden Punkte verstossen, erhalten keine Betreuungsbeiträge vom BSV.

Genehmigt durch den Vorstand des Bündner Skiverbandes

Oktober 2023