

# LANGLAUF

## STRUKTUREN DES ATHLETENWEGS IM LEISTUNGSSPORT

FTEM	FOUNDATION			TALENT				ELITE		MASTERY
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M
Schlagwort	Entdecken, erwerben und festigen der Bewegungsgrundformen			Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Dominieren der Sportart
Internationale Wettkämpfe	Anwenden und variieren der Bewegungsgrundformen			Sportartenspezifisches Engagement und/oder Wettkampf				Weltcup, WM, OS		
								U23 WM (21-23 J)		
								YOG (17-18 J), JWM (19-20 J)		
								EYOF (17-18 J)		
								OPA Spiele (15-16 J)		
Card/ Kaderstruktur								Nationalmannschaft, A-Kader (ab 23 J)		
								A/B-Kader (ab 23 J)		
								U23-Kader (21-23 J)		
								C-Kader (19-20 J)		
								Kandidatenkader (16-18 J)		
Wochen- umfang in Stunden	6	7	8	9	10	12	14	16	18	20
	2 4	3 1 3	4 1 3	4.5 1.5 3	6.5 1.5 2	8 2.5 1.5	10 2.5 1.5	12 3	14 3	16 3
Anzahl Wett- kämpfe/Jahr			12	14	16	20	25	30	35	35

■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)

### SCHULE / AUSBILDUNG / BERUF / STUDIUM

**Schullösung notwendig bzw. vom nationalen Verband ab dieser Phase empfohlen: T2 (Sekundarstufe I)**

Koordinationsstelle für die Schulen beim nationalen Verband:

Chef Nachwuchs, Edi Zihlmann, edi.zihlmann@swiss-ski.ch

Koordinationsstelle für Karriereplanung beim nationalen Verband:

Chef Nachwuchs, Edi Zihlmann, edi.zihlmann@swiss-ski.ch

### CARDS

**Gültigkeit:** Talent Cards (L, R, N): 01.06.-31.05.  
Elite Cards (E, B, S, G): 01.06.-31.05.

**Altersrange:** Talent Card Regional: ~13-20 J  
Talent Card National: ~15-20 J

### NWF-TRÄGERSCHAFTEN

Die Trägerschaften können [hier](#) aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.