

# Langlauf

## Strukturen des Athlet\*innenwegs im Leistungssport

FTEM	Foundation			Talent				Elite		Mastery			
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	E1	E2	M			
<b>Schlagwort</b>	Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen			Potenzial zeigen	Potenzial bestätigen	Trainieren und Ziele erreichen	Durchbruch schaffen und belohnt werden	Die Schweiz (int.) repräsentieren	International Erfolg haben	Sportart dominieren			
<b>Internationale Wettkämpfe</b>	Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen					EYOF (17-18J)	YOG (17-18J), JWM (19-20J)	Weltcup, WM, OS					
					OPA Spiele (15-16J)	Swiss Cup, Continentalcup (CoC), OPA Alpencup			U23 WM (21-23J)				
<b>Card/Kaderstruktur</b>	Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)												
<b>Wochenumfang in Stunden</b>	5	7	8	9	10	12	14	16	18	20			
	5	3	3	3	2	1.5	1.5	3	3	3			
		3	4	1.5	1.5	2.5	2.5	12	14	16			
				4.5	6.5	8	10						
<b>Anzahl Wettkämpfe/Jahr</b>			12	14	16	20	25	30	35	35			

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

### Koordination Schule/Lehre und Leistungssport (Sek I und II, inkl. Berufsschule)

- Merksblatt «Schule/Lehre & Leistungssport»
- Broschüre «Berufliche Grundbildung und Leistungssport»

#### Der Verband empfiehlt:

- Flexibilität zur Freistellung von einzelnen Trainings/Wettkämpfen (auch in der Regelschule): ab T1
- Dispensationen (auch in der Regelschule): ab T2
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort): ab T2

#### Kontakt Verband:

Gion-Antieni Maissen  
gion-antieni.maissen@swiss-ski.ch  
Telefon 031 950 61 24

### Cards

- Gültigkeit:** Talent Cards (R, N): 01.06.–31.05.  
Elite Cards (E, B, S, G): 01.06.–31.05.
- Altersrange:** Talent Card Regional: ~13–20J  
Talent Card National: ~15–20J

### NWF-Trägerschaften

Die Trägerschaften können hier aufgerufen und u.a. nach Stufe und Kanton gefiltert werden.