

# Rad: Ausdauer

(Strasse, MTB, Bahn, Radquer)

## Strukturen des Athlet\*innenwegs im Leistungssport

FTEM	Foundation			Talent				Elite			Mastery
Phase	F1	F2	F3	T1	T2	T3	T4	Übergang	E1	E2	M
<b>Schlagwort</b>	Freudvolles Entdecken, Erlernen und Üben von elementaren Bewegungs- und Spielgrundformen Verschiedene Sportarten kennen lernen und einen aktiven Lebensstil pflegen Sich sportartspezifisch engagieren (mit/ohne Wettkampf)			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>							EYOF (15–16J), YOG (17–18J)			U23 EM, U23 WM (19–22J)	
<b>Card/Kaderstruktur</b>									A Kader		Nationalmannschaft
									U23 Nationalkader (19–22J)		
<b>Wochenumfang in Stunden</b>	5	8	9	7-14 / (3-6 T)	10-16 / (4-7 T)	11-18 / (6-8 T)	15-20 / (>7 T)	15-22 / (>7 T)	15-22 / (>7 T)	15-22 / (>7 T)	18-27 / (>7 T)
<b>Anzahl Wettkämpfe/Jahr</b>			5 – 10	10 – 15	15 – 25	15 – 20 MTB/Quer 25 – 40 Strasse/Bahn	20 – 25 MTB/Quer 35 – 50 Strasse/Bahn	15 – 25 MTB/Quer 35 – 60 Strasse/Bahn	15 – 20 MTB/Quer 40 – 70 Strasse/Bahn	15 – 20 MTB/Quer 50 – 100 Strasse/Bahn	15 – 20 50 – 100

■ Sportartenspezifisch (Training & Wettkämpfe) ■ Athletik (Kraft, Beweglichkeit, Koordination) ■ Allgemein sportliche Aktivitäten (Schulsport, Polysportives, Ausgleichstraining)  
T = Anzahl Trainings pro Woche

### 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 ab T2
- Dispensationen (auch in der Regelschule): ab T2
- Sportklasse/Sportschule (abhängig von Trainings-/Schul- und Wohnort): ab T2 (TC N)

### Kontakt Verband:

Hans Harnisch  
hans.harnisch@swiss-cycling.ch  
Telefon 031 359 72 97

### Cards

- Gültigkeit:** Talent Cards (L, R, N): 01.01.–31.12.  
Elite Cards (E, B, S, G): 01.01.–31.12.
- Altersrange:** Talent Card Lokal: ~13–15J  
Talent Card Regional: ~14–18J  
Talent Card National: ~15–18J

### NWF-Trägerschaften

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