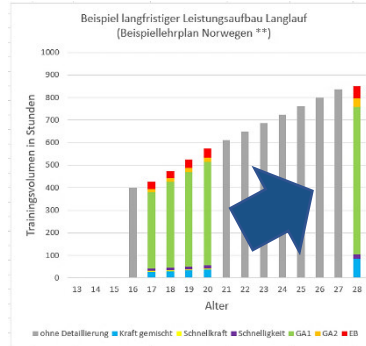


LANGLAUF / BIATHLON

WO GEHT DIE REISE HIN?



Kinder / Schüler

Priorität auf:

- Koordination & Schnelligkeit, spielerisch
- Koordinative Schi-Fertigkeiten
- Spaß in der Gruppe
- Wettkampferfahrungen ohne Ergebnisdruck
- Kein verkleinertes Erwachsenentraining

Pubertät bis Erwachsen - Leistungssport

- Vermehrt Ausdauer & Krafttraining
- Steigerung bis auf ~1000 h/y bis Mitte 20
- Viel mehr Wettkämpfe
- Infrastruktur über Schneesportschulen & Skiverband



Schüler / Jugend – ambitionierterer Hobbysport

- Vermehrt Ausdauertraining (& Kraft)
- Volumen: Überwiegend abhängig von Eigentraining
- Wettkämpfe mit Vereinsgruppe ohne Ergebnisdruck
- Schulausbildung im Vordergrund

Wichtig: Dopingprävention

- Talente fördern,
Talent = Anlagen + Erfahrung + Lern-/Trainingswille
- Parallele Berufsausbildung ↔ Unabhängigkeit vom Sport
- Umfeld Trainer, Sportmed., Bekannte: kritisch bleiben