

Biathlon-Challenge

Für Biathlon Kids & Challenger

Dezember 2020

Franziska Keller, Biathlon Kids Club

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN

RAIFFEISEN

helvetia

BKW

FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER

SRG SSR

Biathlon Challenge



1	Information an die Veranstalter & Betreuer	3
2	Biathlon Challenge: Konzept	4
3	Challenge # 1	5
4	Challenge # 2	7
5	Challenge # 3	9
6	Auswertung	11
7	Verlosung der Preise	12
8	Mitmachen & Spass haben!	13

Geschätzte Veranstalter und Betreuer

- Im Dezember 2020 können für die Nachwuchsathleten bis zum 16. Altersjahr keine Leonteq Biathlon Wettkämpfe durchgeführt werden.
- Der Biathlon Kids Club organisiert darum im Dezember 2020 eine „Biathlon Challenge“, welche mit vertretbarem Zeitaufwand ins Club-Training eingebaut werden kann.
- Ziel dieser Challenge ist, dass die Schweizer Biathlon Kids trotz Distanz gemeinsam biathlonspezifische Aufgaben anpacken, in Wettkampfsituationen kommen und ihre Bestleistung zeigen können.
- Bei dieser Challenge soll die Philosophie vom Biathlon Kids Club zum Tragen kommen. Uns ist jede Leistung und vor allem die Freude am Sport jedes einzelnen Kindes wichtig.
- So geht es nicht um einzelne Siegerinnen und Sieger, sondern darum, dass sie zusammen etwas Einmaliges erreichen können.

Biathlon Challenge: Konzept



Konzept

- Vom 1. – 20.12.2020 können clubintern drei Challenges durchgeführt werden.
- Die Challenges decken die Bereiche Schiessen, Ausdauer und Kraft ab.
- Bei der Auswertung der Resultate sind die Leistungen aller Schweizer Kids & Challenger wichtig, da wir gemeinsam Bestleistungen erzielen wollen.
- Die erzielten Resultate werden bei jeder Challenge auf eine andere Art ausgewertet und verglichen, z.B. mit Leistungen von Swiss Ski Athleten.
- Jede Challenge kann intern als „Club-Wettkampf“ ausgewertet werden.
- Alle Resultate erfassen und bis am 20.12.20 an franziska.keller@swiss-ski.ch schicken.
- Jedes teilnehmende Kind hat die Chance, nach Abschluss der Challenge bei der Verlosung einen attraktiven Sachpreis zu gewinnen.

Challenge # 1: Schiessen Komplex

Ziel der Challenge # 1

Schaffen es die Biathlon Kids & Challenger zusammen, die Schiess-Resultate der Saison 19/20 von ausgewählten Athletinnen und Athleten aus **Elite** - und **Nachwuchs** - Kader von Swiss Ski zu erreichen oder gar zu übertreffen?

Trefferquote der 10 Athletinnen und Athleten	Frauen	Trefferquote %	Männer	Trefferquote %
80 %	Aita Gasparin	83 %	Joscha Burkhalter	81 %
	Selina Gasparin	76 %	Benjamin Weger	79 %
	Lena Häcki	72 %	Jeremy Finello	76 %
	Lea Meier	80 %	Niklas Hartweg	96 %
	Amy Baserga	76 %	Sebastian Stalder	82 %

Challenge # 1

Vorgehen: Schiessen Komplex

1. Alle teilnehmenden Athleten auf der Liste erfassen
2. Die Athleten schätzen die eigenen Treffer bei 20 Schuss, Schätzung erfassen
3. Alle Athleten schießen unter Belastung (Laufen, Rollski oder Ski) 4 x 5 Schuss
4. Kategorien: Kids U11/ U13 & Challenger U13 4 x liegend / Challenger U15 lg/st/lg/st
5. Streckenlänge: herausfordernd, nach Erfahrung der Trainer
6. Treffer aller Athleten werden erfasst und an den Biathlon Kids Club geschickt
7. Die Zahl der geschätzten Treffer hat keinen Einfluss auf das Resultat. Es soll die jungen Athleten lehren, das eigene Können einzuschätzen und sich zu fordern.

Challenge # 1



Erfassung der Schiessresultate

Resultate in angefügte Excel-Liste einfügen, an den Biathlon Kids Club weiterleiten.

Name / Vorname	Kategorie	Treffer schätzen	Erzielte Treffer

Challenge # 2: Ausdauer

Ziel der Challenge # 2

Alle Biathlon Kids & Challenger haben das Ziel, mit einem „Virtual Everesting“ den Mount Everest zusammen zu besteigen. Wie oft schaffen es alle jungen Biathletinnen und Biathleten der Schweiz, die Höhe von 8'848m zu bezwingen?



Challenge # 2

Vorgehen: „Virtual Everesting“

1. Alle teilnehmenden Athleten auf der Liste erfassen
2. Die Club-Trainer bestimmen eine Berglauf-Strecke in der Region, die über eine Zeit von max. 1,5 Stunden bewältigt werden kann. Die Streckenlänge wird den verschiedenen Alterskategorien nach Erfahrung der Club-Trainer angepasst
3. Als Varianten können die Athleten einen Berglauf oder einen Stocklauf machen
4. Die erreichten Höhenmeter der Athleten erfassen und an den Biathlon Kids Club schicken

Challenge # 2

Erfassung der Höhenmeter vom „Virtual Everesting“

Resultate in angefügte Excel-Liste einfügen, an den Biathlon Kids Club weiterleiten.

Name / Vorname	Kategorie	Erreichte Höhenmeter

Challenge # 3: Kraft

Ziel der Challenge # 3

Die Athleten zeigen ihre wahre Kraft in der Hocke-Position und probieren, möglichst viele Lauberhorn-Abfahrten in der Siegerzeit aus dem Jahr 2018 von Beat Feuz von 2:26.50 durchzustehen. Ob die einzelnen Athleten sogar länger als Beat Feuz in der Hocke-Position bleiben können?



Challenge # 3

Vorgehen: Kraft

1. Alle teilnehmenden Athleten auf der Liste erfassen
2. Gut aufwärmen!
3. Mit dem Rücken an die Wand stellen
4. Sitzposition an Wand einnehmen, dabei sind Oberschenkel und Unterschenkel im rechten Winkel
5. Arme dürfen locker hängen oder auf den Oberschenkeln liegen
6. Schultern müssen immer die Wand berühren
7. Wie lange kannst du „sitzen“ bleiben? Zeit stoppen!
8. Erreichte Zeit in die Liste eintragen



Challenge # 3

Erfassung der Zeit in der Hocke-Position

Resultate in angefügte Excel-Liste einfügen, an den Biathlon Kids Club weiterleiten.

Name / Vorname	Kategorie	Erreichte Zeit Min. / Sek.

Auswertung der Resultate

Die Auswertung der Resultate übernimmt der Biathlon Kids Club.

Alle Resultate werden berücksichtigt, die bis am 20.12.20 (Mitternacht) per Mail an Franziska Keller (franziska.keller@swiss-ski.ch) geschickt werden.

Bitte die angefügte Excel-Liste benutzen.

Die Resultate der Biathlon Challenge werden am Mittwoch, 23.12.20 auf der Swiss Ski Homepage und auf KWO aufgeschaltet.

Verlosung der Preise

Alle teilnehmenden Biathlon Kids oder Challenger haben die Chance, bei der anschliessenden Verlosung attraktive Sachpreise zu gewinnen.

- Teilnahme bei drei Challenges = 3 Gewinnchancen
- Teilnahme bei zwei Challenges = 2 Gewinnchancen
- Teilnahme bei einer Challenge = 1 Gewinnchance

Die Gewinner werden auf der Homepage und auf KWO aufgeführt und persönlich benachrichtigt.

Mitmachen & Spass haben!

SWISSKI

Spielregeln:

1. Freude am Biathlonsport haben.
2. Offen für Neues sein.
3. Fair kämpfen und alles geben.



Toll, dass ihr alle bei der **Biathlon Challenge** mitmacht.

Gemeinsam sind wir stark und schaffen es, auch eine ungewohnte Situation durchzustehen!

SWISSski

Biathlon Challenge 2020

Mitmachen & Spass haben!

Franziska Keller
T +41 79 796 37 32
franziska.keller@swiss-ski.ch

Swiss-Ski
Haus des Skisportes
Worbstrasse 52
Postfach 252
3074 Muri bei Bern

T +41 31 950 61 11
info@swiss-ski.ch