



# Helvetia Nordic Challenge 21

Zeige dem Geissbock was du kannst!



# Helvetia «Nordic» Challenge 21



Ziel der Challenge 21:

## Zeige dem Geissbock was du kannst!



1. Anreiz für die Skiclubs schaffen, die Kinder in der wettkampffreien Zeit weiterhin für den Langlaufsport begeistern zu können.
2. Attraktive, abwechslungsreiche Trainings mit Wettkampfcharakter, durch verschiedene Übungsbeispiele in Form von Challenges stellen.
3. Den Skiclubs die Möglichkeit bieten, sich mit anderen Skiclubs aus der ganzen Schweiz challenges zu können.



# Helvetia «Nordic» Challenge 21



Absolviere in jedem Monat eine Challenge:

## Die 4 Challenges

Challenge  
«Januar»

### Sprint Challenge

«100 Meter  
Skating-Sprint»

Challenge  
«Februar»

### 2x2 km Challenge

«Doppelstock /  
Klassisch ohne  
Stöcke»

Challenge  
«März»

### 1 km Challenge

«Technik-  
Pendellauf»

Challenge  
«April»

### Marathon Challenge

«Laufe so  
weit es geht.»



# Helvetia «Nordic» Challenge 21



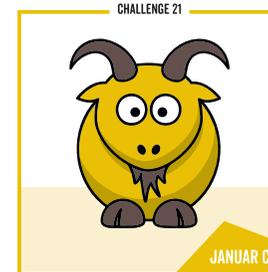
Resultate eintragen:

<https://my.raceresult.com/163359/>

	4 Ranglisten stehen bereit
	Rangliste: Sprint Skating
	Rangliste: 2x2km Klassisch
	Rangliste: 1 km Technik-Pendellauf
	Rangliste: Marathon Challenge



# Challenge «Januar»



## Sprint Challenge «100 Meter Skating-Sprint»

Als Langläufer muss man sich auf der Zielgerade durchsetzen können.

**Ziel dieser Challenge:**

**Versuche die 100 Meter 4x so «schnell» als möglich zu absolvieren.**

**Die vier Sprintformen:**

1. nur mit dem rechten Ski abstossen (Siitonen; Halbschlittschuhschritt)
2. nur mit dem linken Ski abstossen (Siitonen; Halbschlittschuhschritt)
3. nur Doppelstock
4. normaler Skatingsprint

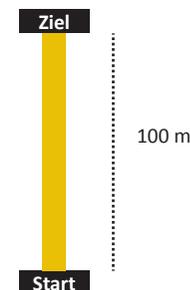
**Eintrag in die Rangliste:**

Die Total-Zeit der vier Sprints

*Material: Skatingausrüstung*



### Strecke



**Bemerkung zur Strecke:**

*Nach Möglichkeit sollen die 100 m flach und gerade sein.*



# Challenge «Februar»



## 2 km Challenge «nur Doppelstock / ohne Stöcke»

Als Langläufer braucht man viel Kraft in den Armen und Beinen.

### Ziel dieser Challenge:

Laufe zuerst die 2 km nur mit Doppelstock so schnell du kannst. 15 min nach dem ersten Start machst du das Gleiche aber ohne Stöcke. Du musst immer den gleichen Klassischski verwenden.

### Anzahl Versuche:

Du hast jeweils nur einen Versuch.

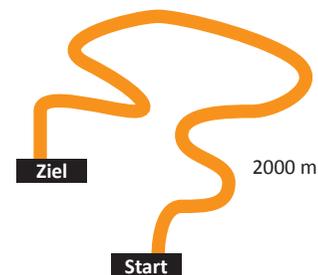
### Eintrag in die Rangliste:

Totalzeit: 2 km Doppelstock plus Zeit von 2 km Klassisch ohne Stöcke

Material: Klassischausrüstung



### Strecke



### Bemerkung zur Strecke:

Die Strecke soll einen kleinen Anstieg und eine kleine Abfahrt beinhalten.



# Challenge «März»



## 1 km Challenge «Technik-Pendellauf»

Im Langlauf gibt es immer mehr Massenstarts, bei welchen man taktisch gut laufen muss. Du musst somit viele Richtungsänderungen vornehmen.

**Ziel dieser Challenge:**  
Lauf den Kilometer so schnell als Möglich.

**Anzahl Versuche:**  
Du kannst so viel üben, wie du willst.

**Eintrag in die Rangliste:**  
Die beste Kilometerzeit.

*Material: Skatingausrüstung*

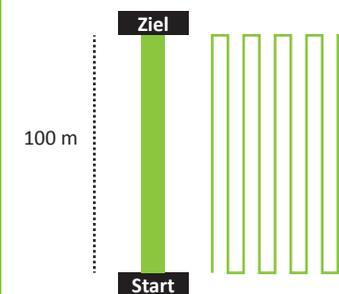


### Aufgaben

10 x 100 Meter und auf jeder Gerade kommt eine Aufgabe.

1. Rückwärts
2. Skating (normal)
3. 1 x 360 Grad Drehung
4. Skating (normal)
5. nur Doppelstock
6. Skating (normal)
7. Doppelstock Rückwärts
8. Skating (normal)
9. ohne Stöcke Rückwärts
10. Skating (ohne Stöcke)

### Strecke



**Bemerkung zur Strecke:**  
Die Kids laufen 10 Mal die abgemessene Strecke. Markierung «Töggeli» oben und unten der 100 m.



# Challenge «April»



## Marathon Challenge «Laufe so weit es geht»

Als Langläufer braucht man viel Ausdauer.  
Zeige wie weit du laufen kannst.

**Ziel dieser Challenge:**  
Wie weit kann ich in 1.5 Stunden laufen?

**Mögliche Formen:**

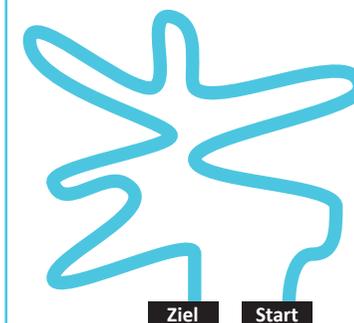
- auf einer Loipe
- auf Schnee ohne Loipe
- ohne Schnee zu Fuss

**Eintrag in die Rangliste:**  
Anzahl Kilometer der einen Einheit.

*Material: Skatingausrüstung plus Verpflegungsposten Getränke/Riegel*



### Strecke



**Bemerkung zur Strecke:**  
Im besten Fall wird das Training mit einer GPS-Uhr aufgezeichnet (oder Kilometerangaben der Loipe)



# Helvetia «Nordic» Challenge 21



## Preise:

Unter allen Kindern, welche die «4 Challenges» absolviert haben, verlosen wir coole Preise von Helvetia, Fischer und Leki.

### Belohnung für den Skiclub:

500 Franken in die Clubkasse für den Langlaufnachwuchs

Sämtliche Skiclubs, welche die 4 Challenges durchführen und uns jeweils ein Bild beim absolvieren der Challenge zusenden (eliane.reusser@swiss-ski.ch), bekommen diesen Unterstützungsbeitrag.



Wie kann ich an der  
«Challenge 21» teilnehmen?

Trage deine Resultate ein:  
<https://my.raceresult.com/163359/>



# Helvetia «Nordic» Challenge 21



## Material für die «Challenge 21»

Wir können euch «Fähndli» und «Absperrband» von Helvetia zur Verfügung stellen.  
Meldet euch bei Bedarf direkt bei Patrik Stoll (patrik.stoll@helvetia.ch).



Bei Fragen zur «Challenge 21»  
steht euch Eliane Reusser gerne  
zur Verfügung.

[eliane.reusser@swiss-ski.ch](mailto:eliane.reusser@swiss-ski.ch)

