



Nordic Weekend, Andermatt

Der Sommerevent Langlauf und Biathlon
in der Schweiz

Freitag, 13. bis Sonntag, 15. September 2019

HAUPTSPONSOR



SPONSOREN



FAHRZEUGPARTNER



OFFICIAL BROADCASTER



AUSRÜSTER



Willkommen in Andermatt

Zum zehnten Mal in Folge findet 2019 in Andermatt das Nordic Weekend statt. Das Nordic Weekend ist der Sommerevent der Langlauf und Biathlonszene in der Schweiz. Das Nordic Weekend wird immer beliebter. Dieses Jahr erwarten wir mehr als 400 interessierte Langläuferinnen und Langläufer, Biathleten und Biathletinnen und deren Betreuer vor Ort.

Hippolyt Kempf und sein Team

Programmüberblick

Das Nordic Weekend besteht aus vier Elementen:

- ▷ **Nordic Weekend Jugendevent** (Seite 3)
- ▷ **Produktepräsentation Firmen Swiss-Ski Pool** (Seite 4)
- ▷ **Coach Point Langlauf und Biathlon Swiss-Ski** (Seite 5-7)
- ▷ **Wettkämpfe Langlauf und Biathlon** (Seite 8-10)

Im Folgenden finden Sie Detailprogramme und organisatorische Informationen zu den einzelnen Veranstaltungsteilen.

Nordic Weekend Jugendevent

Der Jugendevent findet 2019 in leicht angepasster Form statt. Das Swiss-Ski Langlauf- und Biathlon Team freut sich, interessierte Jugendliche im Alter von U12 bis U16 zu einem Trainingstag begrüßen zu dürfen. Neu findet am Samstagvormittag ein gemeinsamer Rollskilauf auf der Wettkampfstrecke der Elite statt. Am Samstagnachmittag werden mit verschiedenen Mustertrainings praktische Beispiele und Umsetzungsideen vermittelt. Der Jugendevent steht sowohl Kindern der Klubs wie auch interessierten Einzelpersonen und ihren Trainern offen.

Informationen zum Nordic Weekend Jugendevent

Datum:	Samstag, 14.09.2019
Ort:	Zeughaus Realp
Zeit:	08.30 Uhr Besammlung und Begrüssung Vorplatz Zeughaus Realp durch Marco Isenschmid bis 9.50 Uhr Besuch der Wettkämpfe und Aufwärmen 09.50 Uhr Start Rollskilauf auf der Wettkampfstrecke der Elite 11.45 Uhr individuelle Fahrt zur MZH Andermatt 12.30 Uhr "Hot-Dog" in der Mehrzweckhalle Andermatt 13.30-16.30 Uhr Mustertrainings mit Stars 16.45 Uhr Frage- und Autogrammrunde mit unseren Stars 17.20 Uhr Ende des Jugendevents (MZH Andermatt)
Ausrüstung:	Trainingskleider, Turnschuhe und Hallenschuhe, Pullover, Jacke, komplette klassische Rollskiausrüstung, Helm
Athleten/innen:	Dario Cologna, Nadine Fähndrich, Lena Häcki, Benjamin Weger und weitere Athleten/innen der Schweizer Nationalmannschaft betreuen die verschiedenen Trainings.
Trainer/innen:	Unter der Leitung von Marco Isenschmid und weiteren Trainern und Trainerinnen von Swiss-Ski werden die Kinder- und Jugendlichen bei den Übungen gecoacht.
Anmeldung:	Kinder- und Jugendliche im Alter von U12 bis U16 können sich bis spätestens 01. September 2019 anmelden. Bitte Anmeldung inkl. Name, Vorname, Jahrgang, Ort und Skiclub per Mail an: bettina.schluechter@swiss-ski.ch

Produktepräsentationen Firmen Swiss Ski Pool

Das Nordic Weekend 2019 bietet den wichtigsten Partnern des nationalen Elitesports wiederum eine interessante Plattform. Verschiedenste Lieferanten des Swiss Ski Pools stehen für Fragen und Antworten zur Verfügung und präsentieren ihre neuen Produkte.

Informationen zu den Produktepräsentationen Samstag, 14.09.2019

Folgende Firmen des Swiss Ski Pools werden voraussichtlich vor Ort sein:

Marke	Firma
Odlo	Odlo International AG
ON	ON Running
Atomic	Amer Sports SA
Bliz Active	Go4 Trend GmbH
Exel	Interhockey AG
Fischer	Fischer Sports GmbH
KV+	KV 2 Sagl
Leki	Lowa Schuhe AG
Madshus	AP Sport GmbH
One Way	Fischer Sports GmbH
Peltonen	Widmer Sport-Import GmbH
Rossignol	Rossignol GmbH
Salomon	Amer Sports SA
Sidas	Sidas Suisse Sarl
Swix	Toko – Swix Sport AG
Toko	Toko – Swix Sport AG
Uvex	Uvex Schweiz AG

ON Running wird den "On Hit the Peak" präsentieren und daher am Samstag nicht an den Produktepräsentationen zugegen sein.

Coach Point Langlauf und Biathlon Swiss-Ski

Traditionsgemäss findet ein Coach Point statt. Hier wird informiert, geschult und diskutiert. Trainer, Athleten und Funktionäre können sich vernetzen und weiterbilden. In diesem Jahr möchten wir einen vertieften Blick auf das Thema "Kraft" werfen. Dazu werden uns interne und externe Spezialisten wertvolle und gewichtige Ideen liefern. Der Coach Point ist öffentlich und wird als Fortbildung J+S anerkannt. Wir von Swiss-Ski würden uns über Ihre interessierte und rege Teilnahme freuen.

Freitag, 13.09.2019

Abend **Praxisworkshop (optionaler Teil 1A)**

Ort: Mehrzweckhalle Andermatt

- | | |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.30 Uhr | Begrüssung und Einführung – C. Flury, Verantwortlicher Ausbildung Langlauf
Infos und Update Swiss-Ski Ausbildung – G.-A. Maissen, Chef Ausbildung Swiss-Ski |
| 19.50-21.00 Uhr | Praxisworkshop
Stufengerechtes Krafttraining – A. Rothenbühler, Trainerbildung Schweiz |
| | Material: Sportbekleidung für die Halle |

Samstag, 14.09.2019

Vormittag **Praxisworkshop (optionaler Teil 1B)***

Ort: Theoriesaal "Baracke", Realp

- | | |
|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 08.30 Uhr | Begrüssung und Einstieg – C.Flury, Verantwortlicher Ausbildung Langlauf
Infos von Update Swiss-Ski Ausbildung – G.-A. Maissen, Chef Ausbildung Swiss-Ski |
| 08.50-11.00 Uhr | Praxisworkshop – L. Ruckstuhl / C. Flury
Teil 1: Einführung Langhantel
Teil 2: Krafttraining für Clubs U12-16 |
| 11.30 Uhr | Debriefing im Theoriesaal, Baracke Realp |
| | Material: Sportbekleidung für draussen und Halle |

* Es bleibt Zeit, die Rennstarts zu verfolgen.

Samstag, 14.09.2019

Nachmittag Theorie, Praxis und Vernetzung (Teil 2)

13.30 Uhr	Offizielle Begrüssung und Eröffnung, Mehrzweckhalle Andermatt Überblick über die Veranstaltung sowie kleine "Appetithäppchen" offeriert durch Swiss-Ski in der Mehrzweckhalle Andermatt.	
13.30-17.30 Uhr	Materialpräsentation durch die Firmen und parallele Workshops	
	Mehrzweckhalle Theoriezimmer	Ausbildungshalle UG04 / MZH
14.00-14.30 Uhr	Coach Point Einstieg in den Nachmittag C. Flury, Verantwortlicher Ausbildung Langlauf Infos von Swiss-Ski Ausbildung G.-A. Maissen, Chef Ausbildung Swiss Ski	Produktepräsentation Firmen des Swiss Ski Pools präsentieren aktuelle Produkte für die Saison 2019/20. Es besteht die Möglichkeit bei einigen Anbietern Produkte zu beziehen. (Ausstellungsbeginn: 13.30 Uhr; Ausstellungsende: 16.30 Uhr)
14.30-15.00 Uhr	Pause	
15.00-15.30 Uhr	Besuch von 2 Posten des Jugendevents in Gruppen – Transfer von der Theorie in die Praxis	Nordic Weekend Jugendevent Jugendliche und ihre Trainer haben die Möglichkeit mit Kaderathletinnen und -athleten zu trainieren und Ideen für ihr Training zu erhalten. (Treffpunkt: 08.30 Uhr; Ende ca. 17.20 Uhr; die Anmeldung läuft über Bettina Schlüchter, Swiss-Ski – bettina.schluechter@swiss-ski.ch).
15.30-16.00 Uhr	Pause	
16.00-16.30 Uhr	Relevanz des Krafttrainings auf die Sprintleistung K. Einaste, Sprint Trainer Swiss-Ski Langlauf	
16.30-17.00 Uhr	Athletenweg Biathlon – Anpassungen im Wettkampfsystem G.-A. Bundi, Nachwuchschef Swiss-Ski Biathlon	
17.00-17.30 Uhr	Abschlussreferat YOG Lausanne 2020 M. Bonny, Swiss Olympic	
17.30 Uhr	Schluss der Veranstaltung	

- ▷ Alle Vorträge am Samstagnachmittag werden Französisch simultan übersetzt.
- ▷ Alle Vorträge sind auch offen für Athleten und Athletinnen bis Jahrgang 2003 sowie alle Trainer.

Kursinformationen Coach Point Swiss-Ski / J+S Modul Fortbildung

- Datum/Ort: 13./14. September 2019, Andermatt / Realp
- Treffpunkt: Freitag, 13. September 2019 um 19.30 Uhr (Teil 1A)
bei der MZH, Andermatt
Samstag, 14. September 2019 um 08.15 Uhr (Teil 1B)
bei der Baracke Zeughaus, Realp
Samstag, 14. September 2019 um 13.30 Uhr (Teil 2)
bei der MZH, Andermatt
- Kurskosten: Der Zutritt zum Coach Point ist öffentlich.
Die Teilnahme am Coach Point kostet CHF 20.-, (ausser für RV-Vertreter mit Paket
Unterkunft und Essen).
- Anmeldung: Die Anmeldung erfolgt ausschliesslich über den zuständigen J+S Coach im
Club/Verband via online Anmeldung/Kursnummer: SWSK CP1 LL 2019
- Unterkunft: Die Unterkunft muss selbst organisiert werden. Die Kosten für die Unterkunft
müssen direkt im Hotel beglichen werden.

Auskunft über freie Zimmer unter: www.andermatt.ch
- Versicherung: Ist Sache der Teilnehmer.
- Reise: Transportgutscheine für eine vergünstigte Anreise mit ÖV können bei Swiss-Ski
Ausbildung (ausbildung@swiss-ski.ch) angefordert werden.
- Ausrüstung: Sportkleidung, Hallenturnschuhe, Laufschuhe, Notizmaterial
- Anerkennung: Der Coach Point gilt als J+S Modul Fortbildung. Für die Swiss-Snowsports
Anerkennungen müssen zusätzlich ein Coach Point On Snow oder zwei Coach
Points Off Snow besucht werden. Weitere Infos unter www.swiss-ski.ch.
- Bemerkung: Damit den Teilnehmenden die J+S Anerkennung um zwei Jahre verlängert wird,
muss entweder Teil 1A am Freitagabend oder Teil 1B am Samstagvormittag
besucht sowie am Programm vom Samstagnachmittag (Teil 2) teilgenommen
werden. Die Kontrolle erfolgt jeweils zum Schluss des Kurses.

Wettkämpfe Langlauf und Biathlon

Swiss-Ski ermöglicht der nationalen Elite im Langlauf und im Biathlon den Leistungsvergleich im Sommer. Es werden über 160 Athleten und Athletinnen in Andermatt erwartet.

Wettkampfbestimmungen / Wettkampfablauf

Reglement Langlauf: Der Wettkampf wird in Anlehnung an das Reglement der "Mini-Tour" durchgeführt.

Kategorie Langlauf:	Damen	Herren
U18 / U20	Jg. 00-03	Jg. 00-03
Elite	Jg. 99 und älter	Jg. 99 und älter

Reglement Biathlon: Siehe technische Informationen Biathlon.

Kategorie Biathlon:	Frauen	Männer
Jugend 1/ Jugend 2/ Junioren	Jg. 98-04	Jg. 98-04
Elite	Jg. 97 und älter	Jg. 97 und älter

Freitag, 13.09.2019

Mannschaftsführersitzung:
 Startort:
 Startzeit:
 Startintervall:

Ziel:
 Distanz:
 Material Skating:

Sprint Prolog Rollski skating (Langlauf)

13.00 Uhr, Zeughaus Realp
 Rollskibahn, Biathlonanlage Realp
 14.00 Uhr
 Einzelstart, 15 Sekunden
 Die Prolograngliste bildet die Basis für die Bonifikationszeit für den Handicapstart im Berglauf.
 Rollskibahn, Realp
 3.3 km
 Skating Marwe: Herren Räder 0 / Damen Räder 0
 Jeder Athlet muss seine eigenen Skating Marwe mitbringen.
 Für Nachwuchsathleten ist bei Bedarf ein Satz Reserveski Skating Marwe vorhanden.

Helm und Brille obligatorisch!

Freitag, 13.09.2019

Mannschaftsführersitzung:
 Startort:
 Anschiesen:
 Startzeit:
 Startintervall:

Ziel:
 Wettkampfort:
 Schiessen:
 Penalty:
 Distanz:
 Rollski:

Sprintwettkampf mit Nachladern (Biathlon)

13.00 Uhr, Zeughaus Realp
 Rollskibahn, Biathlonanlage Realp
 15.00-15.50 Uhr
 16.00 Uhr
 Einzelstart, Startintervall 20 Sekunden
 Die Rangierung bildet die Basis für den Handicapstart im Berglauf.
 Rollskibahn, Biathlonanlage Realp
 Verkürzter Sprint mit Nachladern
 Liegend und stehend mit jeweils 3 Nachladern
 25 Sekunden
 Frauen 4,5 km, Männer 6,0 km
 Marwe S610 Alu oder S620XC, jeweils mit 0er Rädern und original Kugellagern
 Jeder Athlet soll seine eigenen Skating Marwe mitbringen.
 Für Nachwuchsathleten ist bei Bedarf ein Satz Reserveski Skating Marwe vorhanden.

Helm und Brille obligatorisch!

Samstag, 14.09.2019

Startnummernausgabe:
 Start:
 Startzeit:
 Startintervall:
 Ziel:
 Distanz alle Damen:
 Distanz alle Herren:
 Material Klassisch:

Distanz Rollski klassisch (Langlauf)

08.00 Uhr, Zeughaus Realp
 Rollskibahn, Biathlonanlage Realp
 09.00 Uhr
 Pro Kategorie Massenstart
 Wasserfall
 4.1 km
 7.1 km
 Swix Classic Roadliner C2, jeder Athlet muss seine eigenen Rollski mitbringen.

Helm und Brille obligatorisch!

Samstag, 14.09.2019

Startnummernausgabe:
 Start:
 Anschiessen:
 Startzeit Komplexwettkampf:
 Startintervall:
 Ziel:
 Distanz alle Frauen:
 Distanz alle Männer:
 Rollski:

Verkürzter Einzelwettkampf (Biathlon)

08.00 Uhr, Zeughaus Realp
 Rollskibahn, Biathlonanlage Realp
 10.00-10.50 Uhr
 11.00 Uhr
 30sek Startintervall
 Die Rangierung bildet die Basis für den Handicapstart im Berglauf.
 Rollskibahn, Biathlonanlage Realp
 12.0 km
 15.0 km
 Marwe S610 Alu oder S620XC, jeweils mit 0er Rädern und original Kugellagern
 Jeder Athlet soll seine eigenen Skating Marwe mitbringen.
 Für Nachwuchsathleten ist bei Bedarf ein Satz Reserveski Skating Marwe vorhanden.

Helm und Brille obligatorisch!

Sonntag, 15.09.2019

Startnummernausgabe:
 Start:
 Startzeit:
 Startintervall:
 Ziel:
 Distanz alle Damen:
 Distanz alle Herren:
 Rangverkündigung:
 Material:

**On presents: "Hit the Peak"
Berglauf (Langlauf & Biathlon)**

Samstag, 17.30 Uhr,
 Mehrzweckhalle, Andermatt, UG 6
 Eingangs Göscheneralp
 09.30 Uhr Start Eingangs Göscheneralp
 (Herren: P1 Tiefenbachbrücke Wiggen)
 (Damen: P4 Wiggen)
 Handicapstart
 Staumauer Göscheneralp
 4,5 km
 6,5 km
 30 Min. nach Zielankunft
 Trail Running Footwear



Allgemeine Informationen Wettkampf

- Registrierung: Freitag, 13.09.2019 ab 11.00-11.30 Uhr
Meldung der Delegationen im Sekretariat BASPO Andermatt.
Ab 14.00 Uhr Zimmerbezug in Realp und Andermatt.
- Mutationen: Mutationen werden bis spätestens Mittwoch, 11.09.2019, 12.00 Uhr entgegengenommen. Spätere Änderungen werden verrechnet.
- Startgeld: Es wird kein Startgeld verlangt.
Die drei erstklassierten pro Kategorie in der Schlussrangliste werden geehrt.
- Wettkampfbüro: Zeughaus Realp, geöffnet Freitag, 13.09.2019 ab 11.00 Uhr
Zeughaus Realp, geöffnet Samstag, 14.09.2019 ab 07.45 Uhr
Mehrzweckhalle, Andermatt, geöffnet Samstag, 14.09.2019 ab 15.00 Uhr
- Versicherung: Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer.
Der Veranstalter lehnt jede Haftung gegenüber Wettkämpfern und Wettkämpferinnen, Betreuenden und Zuschauenden ab.
- Kosten für Unterkunft/ Verpflegung:
Pro Person CHF 130.-
Im Pauschalpreis inbegriffen sind zwei Übernachtungen inkl. zwei Morgenessen, zwei Mittagessen, zwei Nachtessen (ohne Getränke).
Die Unterkunft ist in der Kaserne 2 sowie der Kaserne Altkirch in Andermatt und im Zeughaus Realp. Es stehen Massenzimmer zur Verfügung. Bettwäsche ist vorhanden, Frotteewäsche muss mitgenommen werden.
Der Zimmerbezug wird erst ab 14.00 Uhr möglich sein. Daher ist das Mittagessen am Freitag optional und der Preis wird entsprechend der Anmeldung angepasst werden.
Der Betrag wird nach dem Nordic Weekend in Rechnung gestellt.
- Essenszeiten:
- | | |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------|
| Freitag, 13.09.2019 | 11.45 Uhr Mittagessen
18.30 Uhr Nachtessen |
| Samstag, 14.09.2019 | 06.30 Uhr Frühstück
12.00 Uhr Mittagessen
19.00 Uhr Nachtessen |
| Sonntag, 15.09.2019 | 06.30 Uhr Frühstück |
- Garderobe/Dusche: Bei den Unterkünften.
- Bemerkung: Der Test dient als Grundlage für die Swiss-Ski Selektion nach PISTE. Der Test dient somit auch der nationalen/regionalen Kartenvergabe von Swiss Olympic.

Organisation Nordic Weekend

- Veranstalter: Swiss-Ski
- OK Chef: Hippolyt Kempf, Worbstrasse 52, 3074 Muri b. Bern
- Wettkampfleiter LL: Edi Zihlmann
Mail: edi.zihlmann@swiss-ski.ch
Natel: +41 79 453 96 58
- WK Leiter Biathlon: Markus Segessenmann
Mail: markus.segessenmann@swiss-ski.ch
Natel: +41 79 333 08 39
- Meldestelle: Swiss-Ski, Bettina Schlüchter, Worbstrasse 52, 3074 Muri bei Bern
Tel: +41 31 950 62 07, Mail: bettina.schluechter@swiss-ski.ch
Die Anmeldung für die Unterkunft/Leistungstest sowie die Betreuung der Regionalverbandsathleten erfolgt durch den Regionalverband.
- Zeitmessung: Daniel Biedermann, Protiming
Mail: daniel.biedermann@protiming.ch
Natel: +41 79 669 16 13
- Kommunikation: Vera Schär
Mail: vera.schaer@swiss-ski.ch
Natel: +41 79 755 83 93
- Ski Pool: Christian Zingg
Mail: christian.zingg@swiss-ski.ch
Tel.: +41 31 950 62 12
- Coach Point: Christian Flury
Mail: ausbildung@swiss-ski.ch
Tel.: +41 31 950 62 18
- Klassenlehrer: weitere Trainer /Betreuer (vgl. Angaben Coach Point)
- Notfalldienst: Hanspeter Betschart
Mail: hanspeter.betschart@swiss-ski.ch
Natel: +41 76 495 19 85