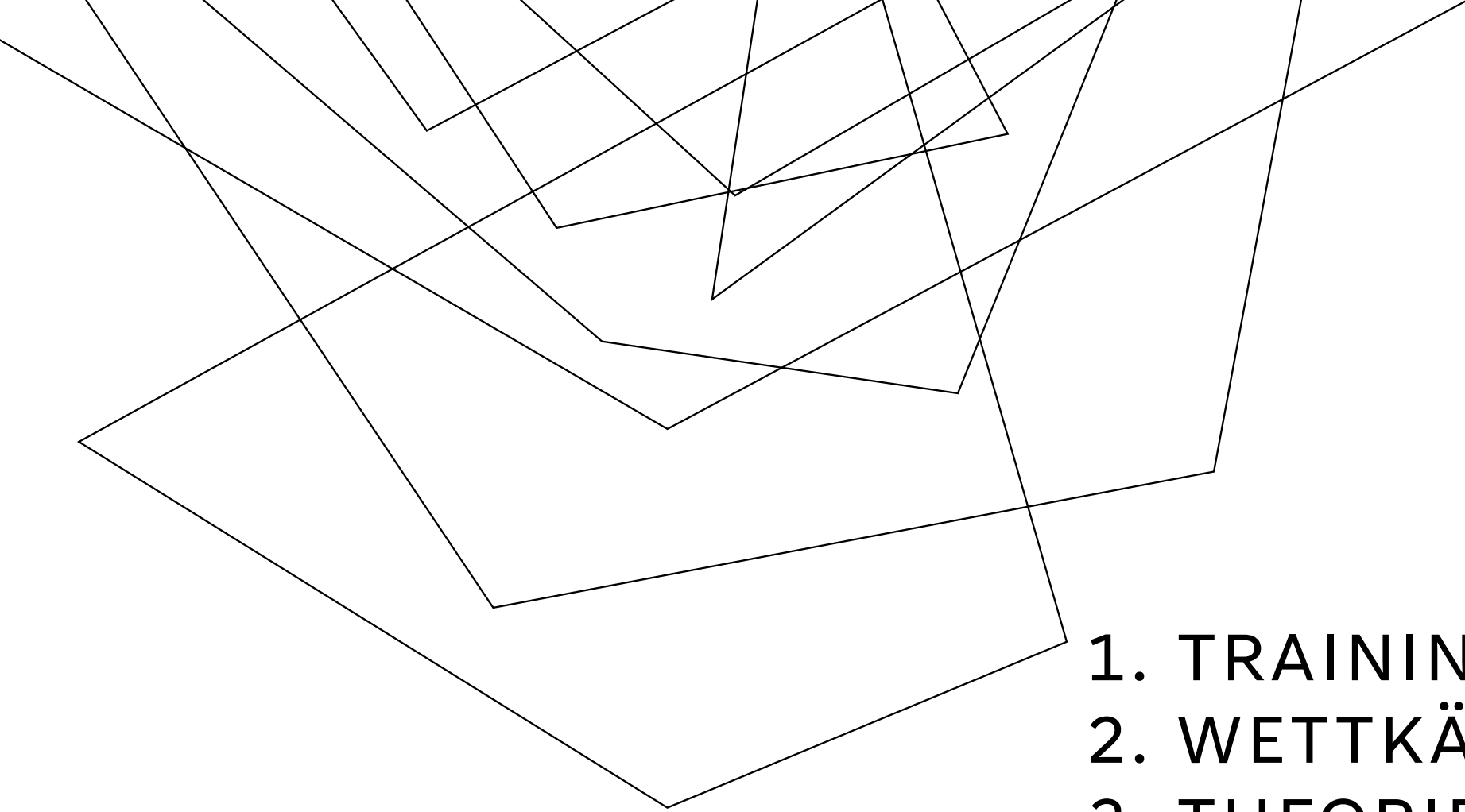




QUIRIN GALLAND
NK3 KADER BSV/DSV
J16

- 
- Abstract geometric lines in the top left corner of the page, consisting of several overlapping, irregular polygons and lines that create a complex, layered effect.
- 1. TRAINING
 - 2. WETTKÄMPFE
 - 3. THEORIE SCHULUNG
 - 4. PERSÖNLICHE ZIELE
FÜR DIE SAISON 25/26

1. TRAINING

- Trainingsinformationen durch IDA

Jeder Kader-Sportler ist verpflichtet die APP IDA zu pflegen. Hier wird das tägliche Training eingetragen. Jeder BSV/DSV Trainer hat Zugang zu den Einträgen der Sportler und stellt den Trainingsauftrag abgestimmt auf den Sportler ein.

- Trainingsaufwand

Die Jugend hat 4x die Woche Training in unserem Stützpunkt in Ruhpolding (Di, Mi, Fr nachmittags und Sa ganztags). Do und So sind eigenständig zu trainieren Mo ist Ruhetag.

- Trainingslager

Ganzwöchig in Trainingsanlagen wie Oberhof, Obertilliach, Planica, Pokljuka, Antholz, Kienbaum,... Die ganzwöchigen Trainingslager finden in der Regel in den Schulferien statt.

- Trainer

Marcel Puchinger Vollzeit angestellt, Simon Lehrberger Minijob angestellt. Gasttrainer vom DSV



Trainingslager Kienbaum



Trainingslager in Strub mit CJD

2. WETTKÄMPFE

- Ab Jugend (8 Deutschland Pokal + 1 Deutsche Meisterschaft + 1 Bayerische Meisterschaft)

Die 8DP setzen sich zusammen aus ZLK (Zentrale Leistungskontrolle) und SLK (Sommer Leistungskontrolle) diese finden im Sommer/Herbst statt und beinhalten Cross- und Rollerwettkämpfe sowie eine Athletikprüfung und 6 Winterwettkämpfe ab Januar.

- Wettkampforte 2025/2026

DP: Braunschweig, Oberhof, Partenkirchen, Finsterau, Oberhof, Notschrei, Oberwiesental und Zwiesel

DM: Zwiesel

BM: Finsterau



ZLK Braunschweig



Kampenwandlauf 2025



ZLK Braunschweig



Wettkampf Ruhpolding

3. THEORIESCHULUNG

- Sporttheorie

Unsere Trainer (Marcel und Simon) machen regelmäßige Sporttheorieschulungen für uns Sportler während der Trainingslager mit den Themen Regeneration, Technik, Nährstoffaufnahme...

- Ernährungsschulungen

Eine Ernährungswissenschaftlerin vom BSV/DSV gibt regelmäßig online Schulungen für den Bereich Ernährung im Leistungssport. Teilnahme ist verpflichtend.

- Dopingschulung

Im Stützpunkt Ruhpolding finden Fortbildungen zum Thema Doping statt.

Merksatz für Skilangläufer:

„Trainiere hart, erhole dich noch härter.“ Wer Schlaf, Ernährung und aktive Regeneration konsequent berücksichtigt, kann nicht nur mehr trainieren, sondern auch höhere Qualität abrufen.

2. Wie wichtig ist Schlaf?

- **Schlaf ist die wichtigste Regenerationsmaßnahme überhaupt.**
Wachstumshormone ausgeschüttet, Muskeln repariert, Immunsystem gestärkt, zentrale Nervensysteme entlastet.
- Leistungssportler: **mindestens 8 Stunden**, oft eher **9–10 Stunden**, inklusive **Powernaps (20–30 min)** am Tag. **Trainingsstunden *0,5**
- Schlafdefizite senken die Leistungsfähigkeit, die Konzentration und erhöhen das Verletzungsrisiko.

Schlafphasen und Regeneration



GRUNDLAGEN DER ERNÄHRUNG

“When it comes to nutrition, TIMING and CONTEXT is key!”



Aktuelle Forschungsergebnisse zeigen, dass eine hochwertige Ernährung, die überwiegend aus **unverarbeiteten Lebensmitteln** besteht und zu etwa **80% pflanzenbasiert ist**, für eine optimale Gesundheit und Leistung wichtig ist.

4. PERSÖNLICHE ZIELE FÜR DIE SAISON 25/26

- Einzelplatzpodium deutschlandweit
- Gesamtwertung deutschlandweit Top 10
- Podestplatz bayernweit
- Schneeflocke (Auszeichnung vom Skiverband Chiemgau)
- NK3/NK2 Kaderplatz für die Saison 26/27



VIELEN DANK
QUIRIN GALLAND