



**QUIRIN GALLAND  
NK3 KADER BSV/DSV  
J16**

- 
- 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

Ganztags in Trainingsanlagen wie Oberhof, Obertilliach, Planica, Pokljuka, Antholz, Kienbaum,...  
Die ganztägigen 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)

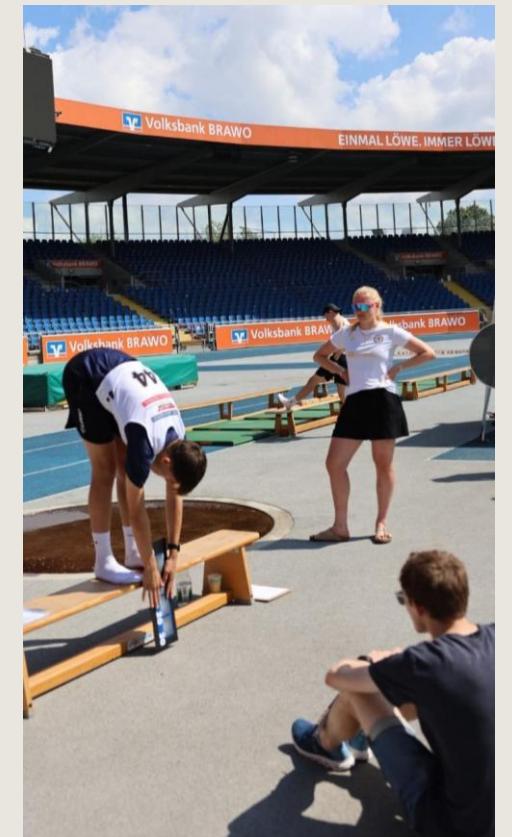
Die 8DP setzen sich zusammen aus ZLK (Zentrale Leistungskontrolle) und SLK (Sommer Leistungskontrolle) diese finden im Sommer/Herbst statt und beinhalten Cross- und Rollerwettkämpfe sowie eine Athletikprüfung und 6 Winterwettkämpfe ab Januar.

- 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 Trainier (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

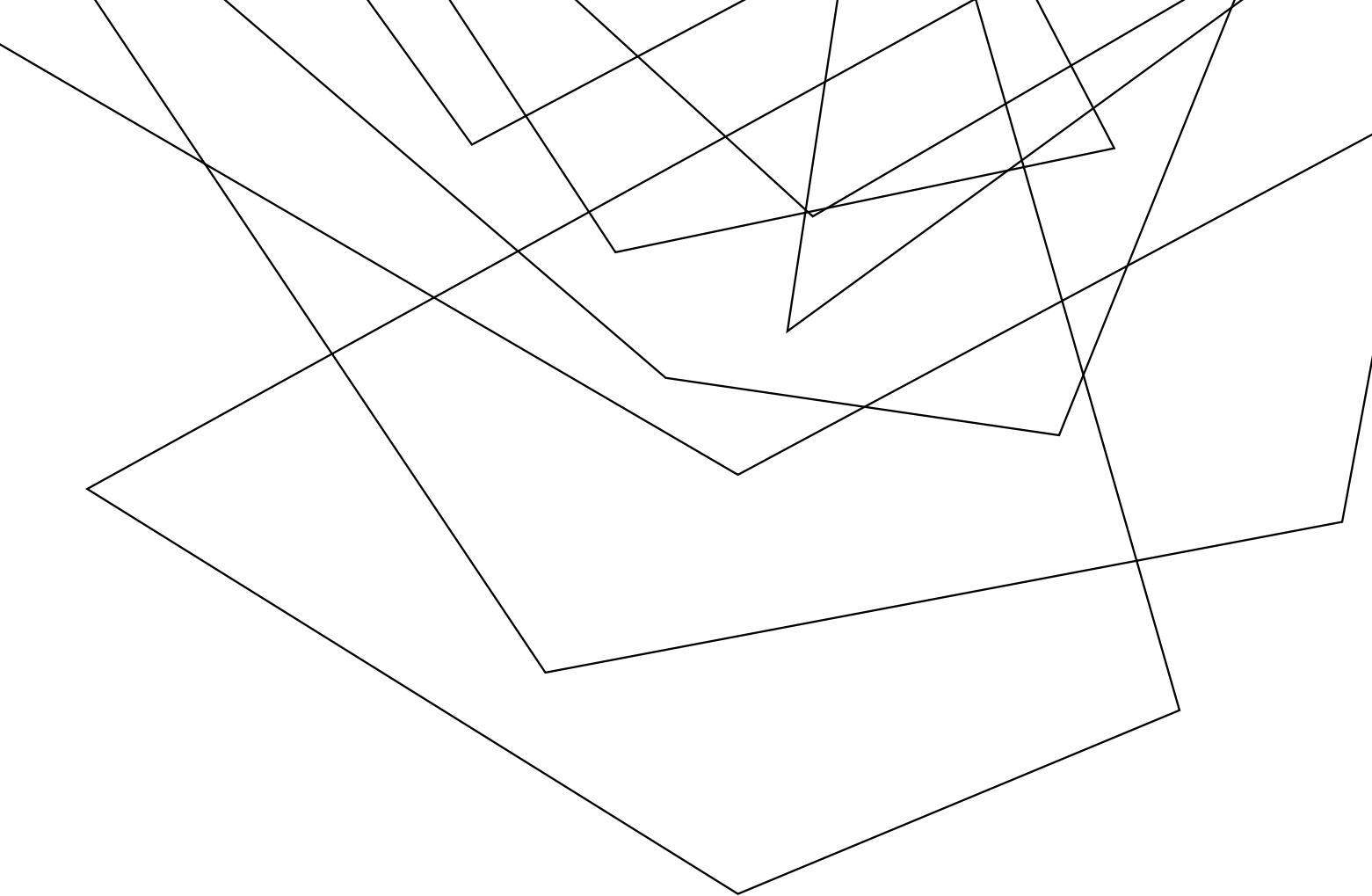
“When it comes to nutrition, **TIMING** and **CONTEXT** is key!”



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**