

# Golden Talents Gigathlon-Campus 2011 Trainingsleiter Info

## 1. Programm

**Datum: Samstag 30. April**

		Zimmer: GN 54	Zimmer: GN 51				
09:30 - 10:00		Eintreffen / Check-in					
10:00 - 10:45		Aula: Begrüssung und Information					
	15min	Pause / Früchte und Gipfeli					
11:00 - 11:45	45min	Leistungsmessung; Individuelle medizinische Beratung für zielgerichtetes Training.	Höhenmeter im Gelände - Genuss oder Killer?	Inline	Velo	Bike	
	15min	Pause / Verschiebung					
12:00 - 12:45	45min	Sportlernahrung vor, während und nach Ausdauerwettkämpfen..	Schwimmtechnik: Tipps vom Profi zur Technik und der optimalen Vorbereitung.	Inline	Velo	Bike	
13.00 - 14:00	1h	Mensa/ Mittagessen					
14:00 - 14:45	45min	Bike-Werkstatt: Wie repariere ich mein Bike?	Leistungsmessung; Individuelle medizinische Beratung für zielgerichtetes Training.	Inline	Velo	Bike	Laufen
	15min	Pause / Verschiebung					
15:00 - 15:45	45min	Sporternahrung vor, während und nach Ausdauerwettkämpfen..	Regeneration und Behandlung von Sportverletzungen	Inline	Velo	Bike	Laufen
	15min	Verabschiedung					

## 2. Trainingsleiter

### Techniktraining

Disziplin	Name	Vorname	Email
Inline	Campiotti	Reto	reto_campi@bluewin.ch
Inline	Thuring	Lea	thuring@gmx.ch
Velo	1 TL von Scott		
Bike	Peiry	Florian	peiryf@bluewin.ch
Bike	Krebs	Ramon	ramonkrebs@hotmail.com
Laufen	Lombriser	Gabriel	gabriel.lombriser@gmail.com
Laufen	1-2 Kollegen von Lombriser		

### Workshops/Referate

Thema	Name	
Höhenmeter im Gelände	Lombriser Gabriel	
Schwimmtechnik	Samuel Hürzeler	
Sporternahrung	Yvonne Forster	Sponser Sport Food
Bike Werkstatt	Scott	Scott
Regeneration	Kurt Benninger	Dul-x
Leistungsmessung	Dr. Markus Michel	Swiss Sport Clinic

### Verantwortliche Personen vor Ort:

Saraina von Grünigen (Grossen Kommunikation GmbH/Golden Talents): 078 635 39 89

Adrian Ehrbar (Swiss Olympic Gigathlon): 078 774 51 52

## 3. Teilnehmer

Alle Teilnehmer des Golden Talents Gigathlon-Campus werden in einem Team of Five am Gigathlon 2011 starten. Die Liste der Teilnehmer wird am Campus verteilt.

Ungefähre Teilnehmerzahlen: (Stand 15. April, es kommen noch einige dazu wahrscheinlich, da die Anmeldung erst kurz offen war)

Workshop/ Referate		
		Personen
11:00 - 11:45	Leistungsmessung	18
11:00 - 11:45	Höhenmeter im Gelände	15
12:00 - 12:45	Sporternährung	25
12:00 - 12:45	Schwimmtechnik	8
14:00 - 14:45	Bike Werkstatt	8
14:00 - 14:45	Leistungsmessung	12
15:00 - 15:45	Sporternährung	8
15:00 - 15:45	Regeneration	10

Techniktraining		
Morgen	Anzahl w	Anzahl m
Inline	4	2
Velo	2	1
Bike	0	5
Nachmittag		
Inline	2	6
Velo	1	2
Bike	0	3
Laufen	8	6

## 4. Vorbereitung

Der Trainingsleiter verpflichtet sich, sich im Vorfeld auf das Training gut vorzubereiten und sich mit den Trainingsleitern derselben Disziplin im Vorfeld abzusprechen und ein Trainingsprogramm vorzubereiten. Die Kontaktdaten sind unter Punkt 2 ersichtlich.

Im Anhang ist ein Kartenausschnitt der Umgebung.

## 5. Anreise

### Adresse:

Gymnasium Neufeld  
Bremgartenstrasse 133  
3012 Bern

Mit den ÖV: Bus Nr. 11 ab Bern Bahnhofplatz bis Endstation Neufeld P+R.

Mit dem Auto: Autobahnausfahrt Bern-Neufeld. Parkmöglichkeiten im Park+Ride Neufeld (kostenpflichtig).



### **Treffpunkt:**

Der Treffpunkt für die Trainingsleiter der Disziplinen Inline/ Velo/ Bike/ Laufen sowie den Referenten Leistungsmessung ist um 10:00 vor der Aula.

Adrian Ehrbar/Saraina von Grünigen werden euch dort für ein kurzes Briefing in Empfang nehmen.

Eintreffen Yvonne Forster / Samuel Hürzeler: 11:00 vor der Aula

Eintreffen Scott: 13:00 vor der Mensa

Eintreffen Kurt Benninger: 14:00 vor Mensa

Es wird angenommen, dass alle Referenten/ Trainingsleiter ihr Material (Laptop, ev. Material für Trainings) selber mitbringen (Beamer vorhanden).

Sollte Material benötigt werden bitte frühzeitig bei Maya Ledergerber (maya.ledergerber@swissolympic.ch) per Email anfragen.

## 6. Entschädigung

Mittagessen vor Ort: Pastabuffet ist inklusive für alle Trainingsleiter.

### **Entschädigung Trainingsleiter:**

Bitte eine Rechnung mit Bankangabe mit der vereinbarten Entschädigung auf folgende Adresse ausstellen:

Swisscom (Schweiz) AG  
Urs Nydegger  
Invoice Center  
3050 Bern

Die Rechnung per E-Mail an Saraina von Grünigen ([svg@grossenkom.ch](mailto:svg@grossenkom.ch)) senden.

Herzlichen Dank für Euren Einsatz und bis am 30. April!

Bei Fragen könnt ihr euch jederzeit an Maya Ledergerber wenden.  
[Maya.ledergerber@swissolympic.ch](mailto:Maya.ledergerber@swissolympic.ch) / 031 359 71 24