



# U12+ Rottu Racing

Informationen, März 2023

# Grundidee & Konzept

---

- Distanzen
- Selbständigkeit und Selbstdisziplin
- Sinnvoller Aufbau und Trainingsumfang im Sommer und Herbst
- Finanzierbar
- Polysportiv
- Für alle mit Rennerfahrung

# Module / Altersgruppen

	U12	U14 / U16
Juni – Nov.	Konditionsmodule	Konditionsmodule
Aug. - Nov./Dez.	Skicamps / Teppich	Skicamps (+ RLZ) / Teppich
Ab Dez.	U12+	
	Skitrainings bei diversen Skiclubs	

# Konditionstraining



- **Modul unter der Woche**
  - während Schulzeit am MI Nachmittag
  - in Visp und Leukerbad/Agarn
- **Zusatzmodul**
  - wählbar
  - ca. 1 Samstag/Monat (halber bis ganzer Tag)
  - MTB oder Inline/Freeskates
- **Modul Kondilager**
  - während Sommerferien 4 Kondiblöcke à 2 Tage
  - Aletsch/L'bad mit Übernachtung
  - Brig/Visp ohne Übernachtung
- **Modul individuelles Kondi**
  - 1 Training/Woche in einem Sportclub zu Hause



# Ski / Teppich Training



- **Modul Teppich:** Juli/August kombiniert mit Konditraining
- **Modul Ski:**
  - Pre Season (Mai) 1 Wochenende
  - Ende Sept. 1 Wochenende
  - Herbstferien Technik- und Stangentraining (6 Tage)
  - November/Dezember an Wochenenden (4-6 Tage)
  - U14/U16 (einzelne Trainings ab 1.Nov auf Einladung Headcoach), separat abgerechnet
- **Modul Skiclub:**
  - ab Dezember Trainings in Skiclubs (JO Region Torrent, Visperterminen, Belalp oder Aletsch)

# Grobplanung und Anforderungen / Voraussetzungen



## Planung:

Trainingsplanung und Inhalte mit Google Kalender / Präsenzliste



## Anforderungen / Voraussetzungen:

- Rennerfahrung
- Selbständigkeit (Übernachtung, Bahnen...)
- Eigenmotivation
- Trainingslager und keine Ferienlager



# Erwartung Trainingsbesuch

---

## **Kondition**

für gute Qualität und Verletzungsprophylaxe empfehlen wir mind. 2 Konditionstrainings pro Woche und Besuch von mind. 2-3 Kondilager während Sommerferien

## **Ski / Teppich**

für gute Qualität und Aufbau braucht es mind. 2 Einheiten auf dem Teppich (Techniktraining) und 10 - 12 Tage Skitraining bis Ende November

# Kosten & Finanzierung

U12

Kondi + 12-14 Skitage

700 - 800 Fr.

U14 & U16

Kondi + 15-17 Tage

800 - 900 Fr.

Die Kosten sind für die Trainingszeiten berechnet und decken die Trainerkosten. Verpflegung, Skiabonnement, Unterkunft müssen separat bezahlt werden.

Ein Teil der Kosten wird über Sponsoren gedeckt.

# Abonnement Lösungen

- Skifahren in Saas Fee
- Magic Pass  
Lebensjahr 269 Fr.

Spezialpreis: 37 Fr. / Tag  
Kinder bis und mit 15.

ab 1. Nov.

in Saas Fee

Achtung im

Frühling billiger!

- - . . . .

**Valais★Wallis**  
REMONTÉES MÉCANIQUES BERGBAHNEN



bis und mit 15.

**U12+ Rottu Racing** 9

# Sponsoring U12+ RLZ Rottu Racing



- Windstopper für U12+ Rottu Racing
- 1 Hauptsponsor: 1000 Fr.
- Maximal 10 weitere Sponsoren: 500 Fr.

# Ausblick

**Provisorische Anmeldung bis Ende März unter:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeTtMoo1YGq7A1pjLy3nsQNnxC4LQAdgDn\\_IsYEGnFRBzCFDg/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeTtMoo1YGq7A1pjLy3nsQNnxC4LQAdgDn_IsYEGnFRBzCFDg/viewform?usp=sharing)

Nach Selektion von Ski Valais (wird am 26.4.23 auf der Homepage von Ski Valais kommuniziert) definitive Anmeldung und Infoabend

Details bezüglich Organisation, Trainingspläne, Zeiten und Orte werden beim definitiven Infoabend nach den Selektionen bekanntgegeben.



# Fragen?

---



# VIELEN DANK!

---

U12+ Rottu Racing

 Romana Roten

 079 630 90 62

 [romana.roten@gmx.ch](mailto:romana.roten@gmx.ch)