



# Aktivitätsbericht 2022



## Inhaltsverzeichnis

	- 1 -
Aktivitätsbericht 2022	- 1 -
Inhaltsverzeichnis	- 2 -
Zusammenfassung:	- 3 -
1. Aktivitätsbericht des Vorjahres	- 4 -
1.1. Struktur des Regionalzentrums	- 4 -
1.2. Kaderübersicht 2021	- 7 -
1.3. Trainerstab 2021	- 7 -
1.4. Trainingsmassnahmen Rückblick	- 8 -
1.5. J+S Nachwuchsförderung 2021	- 9 -
1.6. Resultatauswertung	- 10 -
1.7. Massnahmen Nachwuchsförderung	- 10 -
1.8. Trainingsgruppen	- 11 -
1.9. Aktivitäten Schulsport	- 12 -
2. Abrechnungen	- 13 -
2.1. Budget 2020	- 13 -
3. Planung Regionalzentrum laufendes Jahr	- 14 -
3.1. Allgemeine Zielsetzungen	- 14 -
3.2. Kaderübersicht 2022	- 14 -
3.3. Trainerstab 2021	- 16 -
3.4. Trainingsmassnahmen	- 16 -
3.5. J+S Nachwuchsförderung	- 18 -
3.6. Wettkampfbeschickungen	- 18 -
3.7. Massnahmen Nachwuchsförderung	- 18 -
3.8. Freie Trainingsgruppen	- 18 -
3.9. Schulsport	- 18 -
4. Wettkampfkalender / Termine	- 19 -
5. Spezielle Projekte	- 20 -
5.1. Aufnahmetest von Projektphase in Routine überführen	- 20 -
5.2. Fördergruppe von der Projektphase in den Normalbetrieb überführen	- 20 -
5.3. Zusammenarbeit Regionalkader Grip und Crux-Bouldering und weitere Kletterhallen	- 20 -
-	
5.4. Binlinguismus	- 20 -

## **Zusammenfassung:**

Unter dem Namen „Regionalkader Mittelland-Jura“ trainieren die besten Nachwuchssportkletterer der SAC Sektionen Seeland, Weissenstein, Murten, Moutier und Biel.

Wir sind als Regionalkader ein Teil der Nachwuchs-Förderkette des Schweizer Alpen Clubs. Der Haupttrainingsort ist im Moment in Biel im Grip.

Das sportliche Jahr 2021 drehte sich um die verschiedenen nationalen und regionalen Anlässe.

Die Höhepunkte waren:

- ***Mehrere Podestplätze an Swiss Cups***
- ***Camila schafft den Sprung in die Nationalmannschaft***
- ***Durchführung des Sichtungstages und Einsatz des entwickelten Aufnahmetestverfahren***
- ***Aufbau einer Fördergruppe***
- ***Zuwachs aus dem Jura und verstärkter Bilinguismus***
- ***Die Zusammenarbeit vom Regionalzentrum mit Grip und Crux-Bouldering und weiteren Kletterhallen***
- ***Vier Athletinnen in Sportförderprogrammen (Vereinbarung Leistungssport und Schule)***

Der Aktivitätsbericht gibt eine Übersicht über alle klettersportlichen Ereignisse des Regionalkaders im 2021. Überdies gewährt er einen Einblick in die Planung 2022/23.

## 1. Aktivitätsbericht des Vorjahres

### 1.1. Struktur des Regionalzentrums

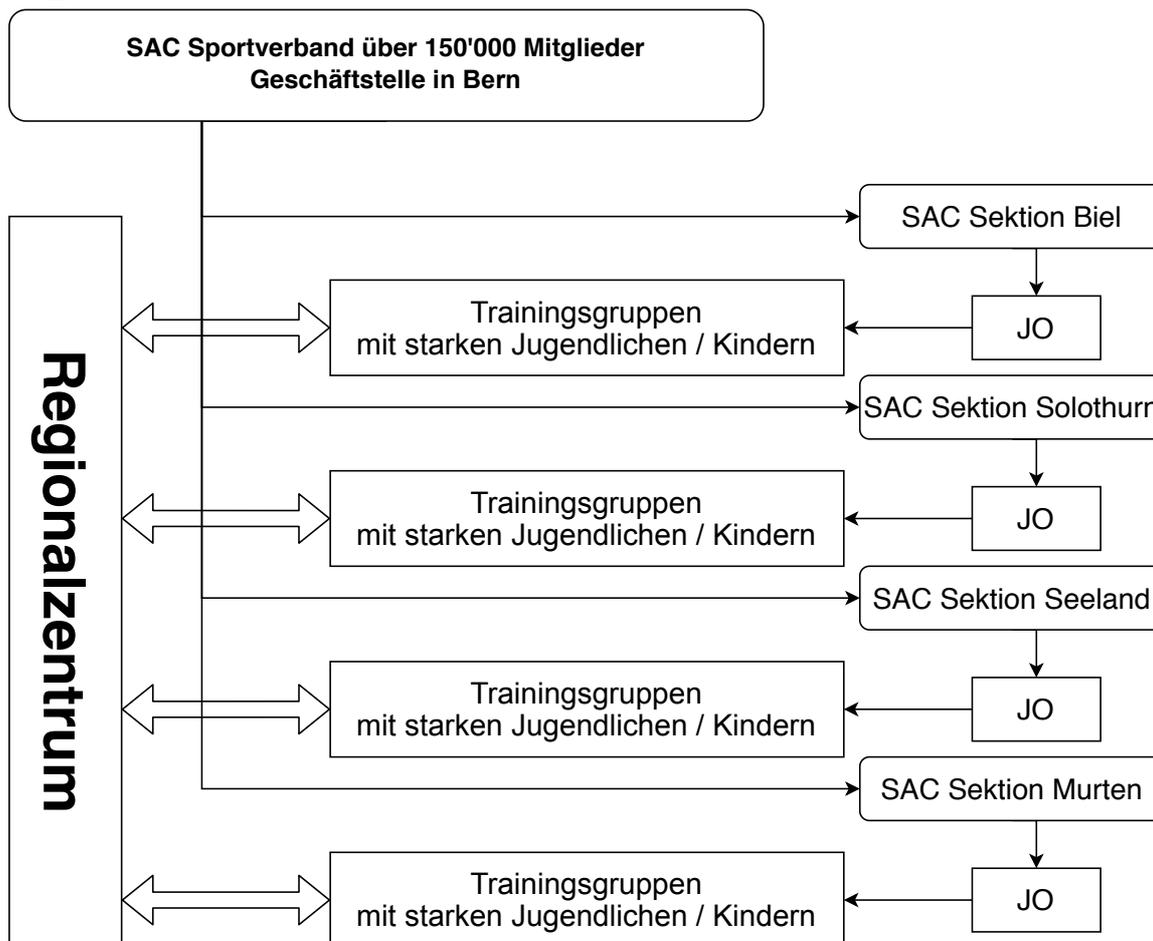
Die Regionalzentren sind als Vereine organisiert. Sie sind das Bindeglied zwischen dem Breitensport und der Nationalmannschaft. Junge Kletterer, die sich in Wettkämpfen messen wollen, werden in den Regionalzentren unterstützt und professionell trainiert. Sie bilden damit die Basis für die sportliche Entwicklung der jungen Athletinnen und Athleten. Daneben sichern sie nachhaltig die Existenz einer nationalen Wettkampfkultur und sorgen für genügend Nachwuchs in der Nationalmannschaft.

Das Regionalzentrum ist verantwortlich für die **Führung, Organisation und Betreuung eines Leistungskaders** mit den besten Athleten der Region Seeland / Biel. Ziel ist es, talentierte Jugendliche zu erfassen und diese in einem organisierten Trainingsbetrieb zu betreuen. Swiss Olympic schreibt den Regionalkadern vor, dass die Kadertrainings von einem Berufstrainer mit Swiss Olympic Zertifizierung geplant und durchgeführt werden.

Weiter bieten wir **Impulstrainings für den Nachwuchs aus den SAC Sektionen** an. Diese werden nach Absprache mit dem Leistungstrainer individuell durchgeführt. Zudem koordinieren wir **regionale Wettkämpfe**. Als regionales Leistungszentrum handeln wir gemäss den vorgegebenen Richtlinien.

Sportklettern ist seit 1994 in die SAC Verbandsstrukturen integriert und hat sich seither zu einer vielbeachteten Sportart entwickelt. Es gilt nun, die Strukturen weiter zu verbessern und über eine weit vernetzte Nachwuchsarbeit die Erfolge der Zukunft in den Disziplinen Lead, Bouldern und Speed vorzubereiten.

# Organisationstruktur

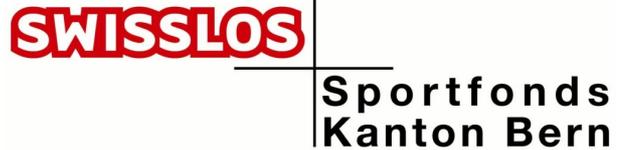


## Regionalzentrum Vorstand

- |                                      |                          |
|--------------------------------------|--------------------------|
| ▶ Präsident                          | Robert Rehnelt           |
| ▶ Technische Leitung:                | Damian Beck              |
| ▶ Elternvertretende:                 | Stefan Wyss              |
| ▶ Kasse/Sekretariat:                 | Susanne Winzeried        |
| ▶ Athleten Vertretung:               | Emilie Oberle            |
| ▶ J+S Coach:                         | Dorothee Hunziker        |
| ▶ Verantwortlicher Trainingsgruppen: | Damian Beck              |
| ▶ Sektionsvertreter:                 | Ivo Budde, Willi Metzger |

Das Regionalzentrum wird durch folgende Institutionen mitgetragen:

**Swisslos/Sportfonds Kanton Bern**  
Trainingsbeitrag in Abhängigkeit von den geleisteten Trainingsstunden



**Schweizer Alpen Club SAC**  
Basisbeitrag 5000.—und Trainingsbeitrag in Abhängigkeit von den geleisteten Trainingsstunden



**Swiss Olympic**  
Trainerbildung Schweiz, BTA und DTLG



**Sport Stadt Biel Bienne**  
Sockelbetrag und Beiträge für gute Leistungen.



**Kletterhalle Grip**  
Trainingsort



**Boulderhalle Crux-Bouldering**  
Trainingsort (gratis)



**Boulderhalle Bimano**  
Vergünstigter Eintritt



### 1.2. Kaderübersicht 2021

Regionalkader 2021 Nachwuchs

Name <i>Nom</i>	Vorname <i>Prénom</i>	Geb. Datum <i>Date de nais.</i>	Adresse	Ort
Vogt	Lina	29.01.2003	Trybeistrasse 17	3252 Worben
Hunziker	Lena	02.07.2004	Strandweg 8	2560 Nidau
Oberle	Emilie	27.06.2005	Chemin de la maison blanche 37b	2533 Evilard
Schaad	Ljuca	01.01.2005	Fischermätteli 11	3282 Bargaen
Bartels	Anouk	21.05.2005	Segetzstrasse 3	4500 Solothurn
Sauer	Linus	04.01.2006	Dorfgasse 6	2514 Ligerz
Dürig	Luca	17.07.2006	Route du Faubourg 16	1786 Sugiez
Manta	Luisa	24.01.2010	Hubel 8	3207 Wileroltigen
Marti	Luana	11.02.2010	Bahnhofstrasse 80	3232 Ins
Müller	Federico	23.04.2007	Engelhardstrasse 84	3280 Murten
Müller	Camilla	28.12.2008	Engelhardstrasse 84	3280 Murten
Müller	Mia	01.01.2011	Engelhardstrasse 84	3280 Murten
Perren	Elin	27.04.2011	Engelhardstrasse 84	3280 Murten

### 1.3. Trainerstab 2021

Regionalkader 2021 Trainer

Name <i>Nom</i>	Vorname <i>Prénom</i>
Rehnelt	Robert
Beck	Damian
Vogt	Dimitri

Uhlmann	Simon
Bowen	Alixé
Winzenried	Susanne
Koller	Anne-Sophie

Regionalzentrum Sportklettern, Mittelland-Jura, 2560 Nidau

Konto	Bezeichnung	Jahresrechnung				Budget 2020	
		Bilanz		Erfolgsrechnung		Erfolgsrechnung	
		Aktiven	Passiven	Aufwand	Ertrag	Aufwand	Ertrag
1010	Postkonto Verein	35'589.00					
1140	Andere betriebl. Forderungen	2'024.00					
2000	Verbindl.keit a/Lieferung+Leistung		385.00				
2230	Rückstellung lokale Förderung Klettersport		24'500.00				
2800	Vereinsvermögen am 01.01.2019		5'962.50				
3000	Sportfonds des Kantons Bern			3'568.00		7'000.00	
3010	SAC Bern Ressort Leistungssport			11'409.95		6'000.00	
3015	BASPO J+S Nachwuchsförderung			2'681.00		3'000.00	
3020	SAC Sektionsbeiträge			0.00		900.00	
3060	Förderbeitrag Stadt Biel			1'500.00		1'500.00	
3200	Jahresbeitrag Kader			2'675.00		1'500.00	
3500	Übrige Einnahmen/Spenden			750.00		6'500.00	
4010	Auslagen nationale Wettkämpfe inkl. Spesen			1'708.90		2'400.00	
4020	Auslagen Kader/Teamkleider (Wettkampf+Training)			1'565.15		3'000.00	
4030	Materialersatz- und Unterhalt (Wettkampf+Training)			3'334.45		4'000.00	
4050	Entschädigung Trainer-Team			6'430.00		8'000.00	
4055	AHV-Ausgleichskasse Trainer-Team			383.40		500.00	
4060	Weiterbildung+Kurse Trainer-Team			0.00		2'000.00	
4080	Sach- und Haftpflichtversicherung			0.00		100.00	
4090	Übriger Aufwand Kletterbetrieb			1'857.30		500.00	
4110	Auslagen lokale Wettkämpfe (Bärecup)			0.00		0.00	
4210	Lokale Förderung Klettersport (Schulsport)			0.00		2'000.00	
6500	/Büromaterial/Drucksachen/Porto/Internet			416.90		300.00	
6550	Auslagen Vereinsversammlung/Werbung			0.00		500.00	
6850	Nettoaufwand Zins+Kontoführung Postkonto			122.35		100.00	
		37'613.00	30'847.50	15'818.45	22'583.95	23'400.00	26'400.00
	Rechnungsüberschuss 2019/ Budget 2020 ausgeglichen		6'765.50	6'765.50			
		37'613.00	37'613.00	22'583.95	22'583.95	23'400.00	26'400.00
	Neues Vereinsvermögen am 01.01.2019		12'728.00				

Nidau, 05.03.2020 pg/rr

## 1.4. Trainingsmassnahmen Rückblick

Alle Trainings gemäss Eingabe konnten durchgeführt werden.

### Aufbau des Trainings:

Matrix:

Datum/Periode	Inhalte	Bemerkungen
Januar	Athletengespräche	Zielsetzungen
Jan-Februar	Kraftraum	MA Aufbau/ Antagonisten
Jan-März	TOK	Systemtraining
Febr-März	TOK Routen	Grip
März-Juni	Spez. Trainings	Erste Leistungsperiode
Juni-Nov	Spez. Trainings	Zweite Leistungsperiode

### 1.5. J+S Nachwuchsförderung 2021

#### Geplante und realisierte Stunden:

Aufgrund der neuen Trainingsmöglichkeit in der Kletterhalle Grip, Boulderhalle Crux-Bouldering in Biel und Ausflüge in andere Kletterhallen (Magnet, Bimano und Obloc) konnte vielseitig in verschiedenen Hallen trainiert werden.

Die geplanten Trainings wurden durchgeführt.

Beck	Damian	251
	Anne-	
Koller	Sophie	14.5
Rehnelt	Robert	41
Tschannen	Adrian	10
Uhlmann	Simon	19.5
Vogt	Dimitri	42.5
Winzenried	Susanne	17.5
	Total	
		396
Bartels	Anouk	248.5
Dürig	Luca	29.5
Filieri	Maëlys	4
Hunziker	Lena	113.5
Manta	Luisa	102
Marti	Luana	82
Mueller	Federico	179.5
Müller	Camila	227.5
Müller	Mia Lara	205
Oberle	Emilie	340
Perren	Elin	186
Sauer	Linus	172.5
Schaad	Ljuca	107
Schaad	Nanchoz	170.5
Vogt	Lina	38.5

Total

2206

## 1.6. Resultatauswertung

Mit den Resultaten insgesamt als Regionalkader sind wir sehr zufrieden. Nach Corona war es schwer einzuschätzen, wo wir stehen. Nun hat sich gezeigt, dass erstmals Finalteilnahmen wieder normal werden und auch einige Podestplätze realisiert wurden. Camila hat zudem den Sprung in die Nationalmannschaft geschafft. Neben dem sportlichen Erfolg ist nicht minder wichtig, dass ein gutes Team zusammenwächst und die Passion für das Klettern noch verstärkt werden kann. Nur so können auch langfristige Erfolge erzielt werden. Aus der Forschung wissen wir, dass erfolgreiche Teams hohe Ausprägungen der Aufgabenorientierung aufweisen. Eine zu hohe Ego-Orientierung im Gegensatz längerfristig die Leistung des Teams mindert und die Drop-Out-Gefahr erhöht. In der folgenden Tabelle sind die Resultate einer internen Befragung (Likert Skala von 1-5). Es zeigt sich, dass die Ausprägungen der Aufgabenorientierung mit 4.5 im Mittel sehr hoch ist. Das ist gut und lässt uns zuversichtlich in die Zukunft blicken. Die Ego-Orientierung zeigt im Mittel mittlere Ausprägungen. Wir werden das weiter im Auge behalten, aber eine gewisse Ego-Orientierung braucht es wohl auch, damit man im Wettkampf bestehen kann.

	Aufgabenorientierung	Ego-Orientierung	Fragen
Mittelwert		3.7	Fra1: ich die Einzige bin, die den Boulder, schwieriger Zug oder die Route geschafft habe.
Mittelwert	4.3		Fra2: ich eine neue Bewegung lerne und es mich dazu bringt, mehr zu üben.
Mittelwert		2.9	Fra3: ich es besser kann als meine Freunde.
Mittelwert		2.3	Fra4: die anderen es nicht so gut können wie ich.
Mittelwert	4.7		Fra5: ich etwas lerne, dass Spass macht.
Mittelwert		2.4	Fra6: andere es vermässeln und ich nicht.
Mittelwert	4.8		Fra7: ich etwas neues erlernte und dafür hart trainieren musste.
Mittelwert	4.6		Fra8: ich hart trainiere.
Mittelwert	4.9		Fra9: ich ein hoher Schwierigkeitsgrad geklettert bin.
Mittelwert	3.7		Fra10: eine Route, Boulder am probieren bin und dafür noch mehr trainiere.
Mittelwert		3.4	Fra11: ich die beste bin.
Mittelwert	4.4		Fra12: sich eine erlernte Bewegung, perfekt anfühlt.
Mittelwert	4.8		Fra13: ich mein Bestes geben kann.
Summe	36.1	14.8	
Mittelwert	4.5	3.0	

## 1.7. Massnahmen Nachwuchsförderung

Die komplexe Sportkletterleistung stellt hohe Anforderungen an Kondition, Koordination, Technik und Psyche, wobei die in den einzelnen Leistungskomponenten geforderten Fähigkeiten teilweise widersprüchlich sind. Den perfekten Sportkletterer für alle Routen und Disziplinen wird es also nie geben, was einen besonders schönen Aspekt der Sportart darstellt. Je nach Routencharakter kann

jeder einmal von seinen körperlichen Voraussetzungen profitieren und Altersunterschiede sind oft unwichtig.

Die Aufgabe der Trainer ist es, die verschiedenen Komponenten untereinander und in Abstimmung zur persönlichen Entwicklung der Athleten sowie den anstehenden Wettkämpfen zu koordinieren und dem Training eine Richtung zu geben.

Das Sportklettern stellt ein umfassendes und abwechslungsreiches Anforderungsprofil an den Athleten. Neben der körperlichen Beanspruchung und der Beweglichkeit (Kondition) werden auch Koordination, Geschicklichkeit, Gedächtnis, Kreativität, Taktik und Psyche gefordert.

**Aufbau einer Fördergruppe:**

Durch die neue Kletterhalle GRIP haben sehr viel mehr Kinder mit Klettern begonnen. Darunter befinden sich auch ambitionierte Talente. Durch die grosse Anzahl der kletternden Kinder und Jugendliche, konnten wir erstmals unser entwickeltes Talentselektionsinstrument im November 2021 einsetzen und haben einen Sichtungstag durchgeführt. Fast 30 Kinder und Jugendliche haben teilgenommen aus allen Regionen unseres Einzugsgebietes bis nach Delémont. Zwei konnten sich direkt für das Regionalzentrum qualifizieren, weitere neun trainieren seither in zwei verschiedenen Zusatztrainings am Dienstag und Freitag. Es ist noch offen, wie wir in Zukunft mit der Fördergruppe trainieren. Das Ziel ist es mindestens ein Zusatz-Training weiterzuführen.

**Netzwerk:**

Die Sektionen und Trainingsgruppen können sich jederzeit über die Aktivitäten des Regionalzentrums informieren. Weiter wird eine aktive Vernetzung mit der JO Biel angestrebt und einzelne Outdooraktivitäten (Felsklettern, Eisklettern, Dry-tooling) zusammen durchgeführt. Dieser Austausch soll gegenseitig den Horizont erweitern und auch einzelne Kinder der JO motivieren mehr zu trainieren, damit sie später vielleicht auch im Regionalkader mitklettern und Wettkämpfe bestreiten können. Weiter sind wir personell gut mit anderen Kletterangeboten verknüpft. Z. B. leitet Damian Beck auch bei der JO Biel. Zudem sind wir personell (Robert, Simon, Alixe) sehr stark mit dem GRIP verknüpft, was eine frühe Sichtung von Talenten in den Hallenkursen ermöglicht und auch durch die Aufnahme in die Fördergruppe bereits Früchte trägt.

## **1.8. Trainingsgruppen**

***Biel:***

- Dienstag von 18.15 bis 21.45, ganzes Jahr
- Freitag von 18.15 bis 20.00 Kinder unter zehn Jahren
- Dienstag von 18 bis 20 Uhr Fördergruppe 1 (seit Sichtungstag)
- Freitag von 18 bis 20 Uhr Fördergruppe 2 (seit Sichtungstag)

***Murten:***

- Klettern 1x pro Woche, ganzes Jahr

***Sektion Seeland:***

- Klettern 1x pro Woche, ganzes Jahr

***Solothurn:***

- Klettern 1x pro Woche, ganzes Jahr

***Courtelary:***

- Spontane Aktivitäten

***Moutier:***

- Bouldern 1x pro Woche, ganzes Jahr

**1.9. Aktivitäten Schulsport**

- Ferienpasskurse durchgeführt in La Neuveville, Nidau, Solothurn und Biel
- Vier Einführungskurse über je 10 Wochen Klettern im BBZ Biel
- Einführungskurs im Bouldern über 20 Wochen im Crux in Biel
- Einführungskurse für Schüler in Solothurn
- Regelmässiges Klettern der Schulen um Lyss Im BBZ Grentschel
- Schulen des Amtbezirkes Nidau klettern ab und zu im Boulderraum
- Gymnasium Biel, regelmässige Kletterangebote

## 2. Abrechnungen

### 2.1. Budget 2020

Regionalzentrum Sportklettern Mittelland - Jura			
Budget 2020			
Konto-Nr.	Text	Einnahmen	Ausgaben
3000	Sportfonds Kanton Bern	7'000.00	
3010	SAC Bern Ressort Leistungssport 2020	6000.00	
3015	BASPO J+S Nachwuchsförderung 2020	3'000.00	
3020	SAC Sektionsbeiträge	900.00	
3060	Beitrag Stadt Biel	2'000.00	
3200	Mitgliederbeiträge / Aktive	2'100.00	
3500	Übrige Einnahmen / Entnahme Reserve	24000.00	
		00	
4010	Auslagen nat. Wettkampf, Hotel, Anreise,		2'400.00
4020	Auslagen Kader Teambekl.		3000.00
4030	Material Training-Gruppe (Seile, Griffe)		4000.00
4050	Honorare Trainer Begleiter		8'000.00
4055	AHV Trainer		1'000.00
4060	Weiterbildungskurse Trainer, Betreuer		2000.00
4210	Lokale Förderung Klettersport		2'000.00
4310	Voraussichtliche Umzugskosten Kletterwand		1'000.00
6300	Sach- und Haftpflichtversicherungen		200.00
6500	Büro / Finanz-Administration		300.00
6550	Auslagen Vereinsversammlung / Drucksachen		500.00
6580	Auslagen Spesen + Reisekosten und Vereinsführung		00
6850	Nettoaufwand Zins und Postkonto		100.00
			00.00
	<b>Differenz / Verlust - 00.00</b>		

### 3. Planung Regionalzentrum laufendes Jahr

#### 3.1. Allgemeine Zielsetzungen

##### Infrastruktur:

Zurzeit sind wir mit der Infrastruktur zufrieden.

##### Wettkämpfe

Ziel ist es 3 Podestplätze an nationalen Wettkämpfen zu erreichen und das Team von potentiellen Finalteilnehmer\*innen zu erweitern (5 Finalteilnahmen). Weiter ist es das Ziel auch sich für internationale Wettkämpfe zu qualifizieren.

#### Weitere Zielsetzungen:

##### Testing Day

Die Trainingsgruppen werden aufgefordert, den Testing Day als Höhepunkt in ihre Jahresplanung aufzunehmen! Im kommenden Jahr ist es unser Ziel am Testing Day gleich gut oder besser abzuschneiden wie 2021. Konkret ist es das Ziel die aktuelle Anzahl (7) Talentcards wieder zu bekommen oder noch zu erweitern.

##### Sport und Schule

Zurzeit sind vier Athletinnen für ein spezielles Förderprogramm Sport und Schule angemeldet. Ziel ist es, dass weitere Athlet\*innen in ein Förderprogramm aufgenommen werden.

#### 3.2. Kaderübersicht 2022

##### Regionalkader 2022 Trainer

Name <i>Nom</i>	Vorname <i>Prénom</i>	Geb. Datum <i>Date de nais.</i>	Adresse	Ort
Rehnelt	Robert			
Beck	Damian			
Vogt	Dimitri			
Uhlmann	Simon			
Bowen	Alixé			
Winzenried	Susanne			
Koller	Anne-Sophie			

## Regionalkader 2022 Nachwuchs

Name <i>Nom</i>	Vorname <i>Prénom</i>
Oberle	Emilie
Bartels	Anouk
Filieri	Maëlys
Daucourt	Thomas
Müller	Federico
Müller	Camilla
Manta	Luisa
Marti	Luana
Müller	Mia
Perren	Elin

## Regionalkader 2022 Elite

Name <i>Nom</i>	Vorname <i>Prénom</i>
Koller	Anne-Sophie
Vogt	Dimitri

## Geplante Trainereinsätze

Name	Ausbildungsstand	Trainerstunden geplant
Rehnelt Robert	DTLG	20
Beck Damian	BTA	250
Dimitri Vogt	J+S Leiterkurs/Nationalmannschaftsmitglied	100
Adrian Tschannen	BTA	50
Simon Uhlmann	BTA in Ausbildung	50
Alixé Bowen	J+S Kursleiterin	100
Winzenried Susanne	J+S Nachwuchstrainer	20
Anne-Sophie Koller	J+S Leiterkurs/Nationalmannschaftsmitglied	10
		600

## **Neu im Regionalkader:**

Thomas Ducourt, Maëlys Filier, Luana Marti, Luisa Manta

Herzlich willkommen!

### 3.3. Trainerstab 2021

**Robert Rehnelt: Bergführer / Diplomtrainer Swiss Olympic**

**Damian Beck: Master in Sport Science / Berufstrainer**

**Dimitri Vogt: J+S Leiterkurs/Nationalmannschaftsmitglied**

**Adrian Tschannen: Berufstrainer**

**Simon Uhlmann: Sport-Student und Berufstrainer in Ausbildung**

**Alixé Bowen: J+S Kursleiterin**

**Susanne Winzeried: J+S Nachwuchstrainerin**

**Anne-Sophie Koller: J+S Leiterkurs/Nationalmannschaftsmitglied**

Trainerhonorare

Name	Betrag
Rehnelt Robert	1000
Beck Damian	12000
Dimitri Vogt	3000
Adrian Tschannen	ehrenamtlich
Simon Uhlmann	1500
Alixé Bowen	3000
Susanne Winzeried	600
Anne-Sophie Koller	300

### 3.4. Trainingsmassnahmen

- Der Schwerpunkt im Winterhalbjahr auf die Klettertechnik setzen
- Anleiten zu Trainingsaufzeichnungen
- Aufzeigen der verschiedenen Trainingsphasen
- Erstellen persönlicher Trainingspläne Jugend A aufwärts
- Keine einseitigen Spezialisierungen im Jugendalter fördern.

Die komplexe Sportkletterleistung stellt hohe Anforderungen an Kondition, Koordination, Technik und Psyche, wobei die in den einzelnen Leistungskomponenten geforderten Fähigkeiten teilweise widersprüchlich sind. Den perfekten Sportkletterer für alle Routen und Disziplinen wird es also nie geben, was einen besonders schönen Aspekt der Sportart darstellt. Je nach Routencharakter kann jeder einmal von seinen körperlichen Voraussetzungen profitieren und Altersunterschiede sind oft unwichtig. Die Aufgabe der Trainer ist es, die verschiedenen Komponenten untereinander und in Abstimmung zur persönlichen Entwicklung der Athleten sowie den anstehenden Wettkämpfen zu koordinieren und dem Training eine Richtung zu geben.

Das Sportklettern stellt ein umfassendes und abwechslungsreiches Anforderungsprofil an den Athleten. Neben der körperlichen Beanspruchung und der Beweglichkeit (Kondition) werden auch Koordination, Geschicklichkeit, Gedächtnis, Kreativität, Taktik und Psyche gefordert.

**Kontrolle:** Die technischen Fortschritte werden periodisch mittels des Technikprotokolls ermittelt. Durch regelmässige Videoaufnahmen bei wichtigen Wettkämpfen oder Trainings können auch geringfügige technische Mängel und natürlich auch Fortschritte über einen längeren Zeitraum beobachtet werden.

**Kraftraum:** ( Ab Jugend B )

Planung: In der Vorbereitungsphase 1 und 2 trainieren wir zusätzlich im Kraftraum. Die Übungen werden geringfügig angepasst.

**Mentaler Bereich:**

Das Klettern stellt hohe Anforderungen an die psychischen Fähigkeiten, die mentale Stärke, der Sportler. Der Grat zwischen Erfolg und Versagen ist in dieser koordinativ anspruchsvollen und variantenreichen Sportart oft sehr schmal, Konzentration, Zuversicht und Entschlossenheit sind entscheidende Eigenschaften.

Beim weniger erfahrenen Kletterer bilden dabei die Höhen- und Sturzangst oft die hartnäckigsten Störfaktoren. Dabei handelt es sich meist um subjektive, in der Wahrnehmung überbewertete Gefahren. So empfinden viele Sportler das Bouldern als „mental einfacher“ – obwohl sich beim Sturz auf die Matte deutlich mehr Unfälle ereignen als bei demjenigen ins frei hängende Seil.

Später rücken Leistungsdruck, Nervosität, Selbsteinschätzung und Konzentration ins Zentrum des Interessens. Diese werden je nach Situation und Person unterschiedlich wahrgenommen und können sich positiv oder negativ auf die sportliche Leistung auswirken. Mental stark ist derjenige Athlet, der alle psychisch auf ihn einwirkenden Faktoren zur Kontrolle seiner Erregung und damit dem Erreichen seines optimalen Leistungszustandes nutzen kann.

### 3.5. J+S Nachwuchsförderung

<b>Total Trainings- und Wettkampfstunden pro Jahr</b> <i>Total heures d'activités sportives par année</i>	<b>600.0</b>
--	--------------

### 3.6. Wettkampfbeschickungen

( Siehe auch Tabelle unter Punkt 4.1 Allgemeine Zielsetzungen )

Alle Regionalkadermitglieder nehmen an den Trials vor den nationalen Wettkämpfen teil.

Selektionskonzept: Siehe Dokument unter [https://climber.ch/?page\\_id=50](https://climber.ch/?page_id=50)

### 3.7. Massnahmen Nachwuchsförderung

- Neue Trainingsgruppen in der Kletterhalle Grip sind gebildet. Überführung von der Projektphase in eine stabile Fördergruppe.
- Mit einfachen Routen und mit spielerischen Inhalten wird an regionalen Wettkämpfen der Einstieg zum Wettkampfklettern ermöglicht.
- Es werden möglichst viele Gelegenheiten angeboten, um regional Klettern zu können.
- Die Trainings finden in der ganzen Region in den Trainingsgruppen einmal wöchentlich statt.

### 3.8. Freie Trainingsgruppen

Zurzeit sind alle Trainingsgruppen in der Region entweder dem SAC angeschlossen (JOs), laufen über den freiwilligen Schulsport oder finden in der neuen Kletterhalle GRIP statt.

### 3.9. Schulsport

Es finden regelmässig freiwillige Schulsportkurse am Montag (Seilklettern) und am Freitag (Bouldern) statt.

#### **4. Wettkampfkalender / Termine**

##### **Planung Regionalzentrum Mittelland – Jura 2022**

Von den Jahrgängen ab Jugend A werden detaillierte Planungen erstellt. Sie beinhaltet:  
Geplante Zielwettkämpfe (wann möchtet ihr in Form sein?), Anzahl Trainingsstunden in der Woche, Anzahl Trainingswochen, Umfang (Anzahl Züge, Klettermeter/ Training) Intensität (Schwierigkeit) und taktische/mentale Inhalte über das erste Halbjahr verteilt.

Dieses Jahr stehen wieder die nationalen Wettkämpfe als Saisonhöhenpunkte im Vordergrund. Ziel ist es auch sich für internationale Wettkämpfe zu qualifizieren.



## 5. Spezielle Projekte

### 5.1. Aufnahmetest von Projektphase in Routine überführen

Der neu entwickelte Aufnahmetest für das Regionalkader (siehe [https://climber.ch/?page\\_id=50](https://climber.ch/?page_id=50)) wurde das erste Mal im grossen Stil durchgeführt. Der Referenzdatensatz wird somit ausgebaut und wir haben gute Erfahrungen gemacht. Der Test wird einerseits für die Aufnahme in das Regionalkader eingesetzt und auch für die Aufnahme in die Fördergruppe.

### 5.2. Fördergruppe von der Projektphase in den Normalbetrieb überführen

Durch den Aufbau der Fördergruppe braucht es auch eine Aufstockung des Trainerstabs. Die Kletterhalle Grip als Partner hilft uns die Trainer\*innen zu rekrutieren. Simon Uhlmann und Alixe Bowen konnten zurzeit gewonnen werden auch im Regionalkader aktiv zu werden und führen zurzeit die Fördergruppen.

### 5.3. Zusammenarbeit Regionalkader Grip und Crux-Bouldering und weitere Kletterhallen

Die Kletterhalle Grip und die Boulderhalle Crux-Bouldering sind jetzt am gleichen Ort. Obwohl das Regionalzentrum, Grip und Crux-Bouldering alle unabhängig und unterschiedlich organisiert sind, funktioniert die Zusammenarbeit sehr gut. Das Regionalkader kann dadurch von beiden Hallen profitieren und auch innerhalb eines Trainings beide Halleninfrastrukturen nutzen. Dadurch wird das Training vielfältiger. Zudem wird neu nun auch die Zusammenarbeit mit weiteren Hallen angestrebt oder gepflegt (Obloc, Bimano und Magnet), um noch vielfältiger von verschiedenen Infrastrukturen profitieren zu können.

### 5.4. Binlinguismus

Der Bilinguismus wird verstärkt. Durch die Aufnahme von Maëlys und Thomas ins Regionalkader und weiteren französisch sprechenden in die Fördergruppe. Zudem spricht Alixe als Trainerin als Muttersprache Französisch. Das ist auch wichtig, damit die französisch sprechenden Athlet\*innen auch eine Ansprechperson in ihrer Sprache haben.

### 5.5. Sportförderprogramme

Damit die Doppelbelastung Leistungssport und Schule erfolgreich bewältigt werden kann, sind mittlerweile 4 Athletinnen in einem speziellen Sportförderprogramm angemeldet. Damit wird es leichter Spitzenbelastungen abzufedern und flexible Lösungen zu finden.