

Talent Days 2024

16.-17. August 2024

Interlaken

Zielgruppe und Voraussetzungen

- Mindestens 250 Höhenflüge.
- Starten und Landen auch an inoffiziellen Start- und Landeplätzen.
- Objektive Selbsteinschätzung der eigenen Grenzen.
- Kondition Richtwert: mindestens 700 Hm/h / 2000 Hm/Tag mit Ausrüstung
- Wille in Zukunft Hike & Fly - Wettkämpfe zu bestreiten oder bereits über erste Wettkampferfahrungen verfügen.
- Wille und Motivation sich im Hike & Fly – Wettkampfsport zu entwickeln.

Nutzen

- Direktvergleich mit anderen ambitionierten Hike & Fly Athletinnen und Athleten.
- Austausch mit erfahrenen Hike & Fly Athletinnen und Athleten
- Learnings und Erfahrungen rund um den Hike & Fly Wettkampfsport.
- Direktselektion ins C-Kader 2025 der Swissleague Hike & Fly möglich

Was wird geprüft?

- Ausdauerfähigkeiten
- Kraftfähigkeiten Rumpfkraft
- Fliegen: Effizienz, Taktik
- Wechsel Lauf-Flug, Flug-Lauf

Programm

Freitag 16.8.2024

18:30 Uhr: Start Testlauf Harder 4.4 km 750 Hm ohne Ausrüstung, Stöcke erlaubt

20:30 Uhr gemeinsames Abendessen, Info Samstag

Samstag 17.8.2024

8:00 Uhr Krafttest (Swiss Olympic Standard)

Ca. 12:00 Uhr: Start Hike&Fly Trainingstask

17:00 Uhr: Zielschluss

17.00-19.00 Uhr Debriefing, Auswertung, Einzelgespräche mit Athlet*innen

Weiteres

Übernachtung: Bitte selber organisieren.

Anmeldung: <https://www.swissleague.ch/internal/subscriptions/hike#t1a820f6c-a49c-4e31-9ffd-a69093055d64>