

# Talent Days 2024

## 16.-17. August 2024

### Interlaken

#### Zielgruppe

- Motivierte AthletInnen die in Zukunft Hike & Fly-Wettkämpfe bestreiten möchten oder bereits über etwas Wettkampferfahrung verfügen.
- Wille und Motivation sich im Hike & Fly – Wettkampfsport weiterzuentwickeln.
- Regiomitglieder Swissleague Hike&Fly
- Kadermitglieder, die gerne die Talentedays als wettkampfspezifisches Training nutzen möchten.

#### Voraussetzungen

- Mindestens 200 Höhenflüge.
- Starten und landen auch auf inoffiziellen Start- und Landeplätzen.
- Objektive Selbsteinschätzung der eigenen Grenzen.
- Kondition Richtwert: mindestens 700 Hm/h / 2000 Hm/Tag mit Ausrüstung

#### Nutzen

- Bestimmung des aktuellen Leistungsniveaus
- 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, Routenwahl
- Wechsel Lauf-Flug, Flug-Lauf

#### Programm

##### **Freitag 16.8.2024**

18:30 Uhr: Start Testlauf Talstation Harderbahn. 4.4 km 750 Hm ohne Ausrüstung, Stöcke erlaubt

20:30 Uhr gemeinsames Abendessen, Info Programm Samstag. Übernachtung selber organisieren!

##### **Samstag 17.8.2024**

8:00 Uhr Krafttest (Swiss Olympic Standard) Turnhalle Bödelibad

10:30 Uhr: Briefing, anschliessend Start Hike&Fly Trainingstask (Race to Goal) im Raum Interlaken

16:00 Uhr: Zielschluss Höhenmatte

16.00-19.00 Uhr Debriefing, Auswertung, kurze Einzelgespräche mit Athlet\*innen

#### Anmeldung

<https://www.swissleague.ch/internal/subscriptions/hike#1a820f6c-a49c-4e31-9ffd-a69093055d64>