Schweizer Alpen-Club SAC
Club Alpin Suisse
Club Alpino Svizzero
Club Alpin Svizzer

Planung 2010

“SAC Regionalzentrum Sportklettern Ostschweiz”

SAC
Regionalzentrum
Sportklettern
Ostschweiz

Datum: 07. Juni 2010

Inhaltsverzeichnis

Ziele 2010
- Vorstand
- Trainerteam

Funktionäre / Mitglieder
- Passivmitglieder
- Vorstand
- Trainerteam Regionalkader
- Trainerteam Trainingsgruppen
- Weitere Funktionäre

Athleten / Athletinnen (Aktivmitglieder)
- Kader
- Espoir

Budget 2010

Anforderungsprofil
- Kader
- Nachwuchsathleten

Jahresplanung 2010
- Trainingskalender u18 / ü18 – Kader
- Trainingskalender Espoir

Nachwuchsförderung 2010

Trainingsgruppen 2010

Kletterwettkämpfe 2010

Ziele 2010

Vorstand

Strukturen
Die Arbeiten im Vorstand sind entsprechend den neuen Chargen (J+S-Coach, Buchhaltung, Finanzen, Präsidium, etc.) verteilt und strukturiert.

Personell
Die beiden Chargen Präsidium und J+S – Coach sind personell getrennt.

Administration
Die neue Mitgliederverwaltung ist eingeführt und alle Trainer/innen können auf die für sie nötigen Daten zugreifen.

Trainerteam

Kader & Espoir
Die Anzahl Podestplätze wird um weitere 10% gesteigert.
Wir machen vermehrt gemeinsame Events.

ü18 – Kader
Die Spreu trennt sich vom Weizen. Das ü18 – Kader wird zu einem eigenständigen Kader ausgebaut.

U18 – Kader
U18 Athleten/Athletinnen können mind. 3x geleitet trainieren. Mitglieder des Nationalkaders und Sportschüler/innen mind. 4x.
Wir machen 2x jährlich eine Prüfung. 2x provisorisch gibt Ausschluss.

Espoir
Wir vergrössern die Anzahl der Athleten und Athletinnen auf ca. 12 Kinder und bringen wieder neue Athleten und Athletinnen an die nationale Spitze.

Trainingsgruppen
Die Kommunikation der Trainingsgruppenleiter/in zum J+S-Coach betreffend Eintritt und Austritt der Athleten/Athletinnen hat sich merklich verbessert.

Funktionäre / Mitglieder (Stand 24. Mai 2010)

Passivmitglieder

Sektion Am Albis	Sektion Bachtel	Sektion Baldern	Sektion Pfannenstiel
Sektion Rinsberg	Sektion Säntis	Sektion St. Gallen	Sektion Thurgau
Sektion Uto	Sektion Winterthur		

Vorstand

Präsidium	Stephan Kernen	Rinsberg	
Finanzen	Andy Hänggi	Rinsberg	
Trainingsgruppen	Adrian Fill	Uto	bis MV 2010
Aktuar	Thomas Jaggi	St. Gallen	

Weitere Funktionäre

J+S-Coach	Stephan Kernen	Rinsberg	
Nachwuchschef	Rachel Kernen	Rinsberg	
Webmaster	Peter Huser	Uto	
Buchhaltung	Markus Bärtschi	Säntis	
Pressearbeit	Kathrin Bärtschi	Säntis	
1. Revisor	Bruno Angst	Rinsberg	bis MV 2010
2. Revisor	Franz Ochs	Winterthur	

Trainerteam Regionalkader

Trainerin ü18 – Kader	Roland Seiz	J+S – Trainer	Rinsberg
Trainer u18 – Kader	Urs Stöcker	TGK	Uto
Co-Trainerin u18-Kader	Tabea Schwab	J+S – Trainer	Winterthur
Trainerin Espoir	Alexandra Eyer	TGK	Uto
Co-Trainer Espoir	Alex Wydler	J+S - Kursleiter	Rinsberg
Nachwuchsverantwortliche	Rachel Kernen	TGK	Rinsberg

Trainerteam Trainingsgruppen

Montag	Klettern	Milandia / Greifensee	Luzian Scharfenberger
Dienstag	Klettern	Block / Winterthur	Anne-Aylin Sigg
	Klettern	Block / Winterthur	Anne-Aylin Sigg
Freitag	Klettern	Lichtensteig	Anne Lehner & Dave Jung
Freitag	Klettern	Gaswerk / Schlieren	Anita Kolar & Alex Wydler
Freitag	Bouldern	Minimum / Zürich	Tabea Schwab
	Bouldern	Minimum / Zürich	Tabea Schwab

Die Trainingsgruppenleiter/innen werden von ca. 25 weiteren Hilfstrainer/innen unterstützt.

Athleten / Athletinnen (Stand 01. Januar 2010)

Vorname Name		Jahrgang	Wohnort	Sektion	Sportschule

ü18 – Kader

Luca Baltensperger	NA	1991	Eglisau	Rinsberg	Ja
Micha Schneeberger		1989	Kollbrun	Winterthur	
Petra Klingler	NA	1992	Bonstetten	Am Albis	Ja
Raphael Weber		1991	Adliswil	Uto	
Rebekka Stotz	NA	1992	Urdorf	Uto	Ja
Sarina Kürsteiner		1988	Salzbach	Bachtel	
Simeon Passerini		1992	Eglisau	Rinsberg	

u18 – Kader

Anna Egli		1995	Zürich	Pfannestiel	
Cyrill Staub		1993	Frauenfeld	Thurgau	
Jonas Fritsche	NA	1994	Hettlingen	Winterthur	Ja
Kevin Holdener		1996	Hinwil	Bachtel	
Kevin Huser	NA	1995	Widen	Uto	
Levin Baltensperger		1996	Eglisau	Rinsberg	
Luca Salvini		1994	Dänikon	Baden	
Natalie Bärtschi	NA	1994	Andwil	Säntis	Ja
Patrick Bärtschi		1996	Andwil	Säntis	
Tanja Lanz	NA	1994	Uitikon	Uto	Ja
Tim Ehry		1995	Nürensdorf	Rinsberg	
Varin Buff		1995	Zürich	Uto	

NA = Mitglied vom Swiss Climbing Team (Nationalmannschaft)

Espoir

Alina Ring	1998	Winterberg	Winterthur
Andrea Kümin	1997	Winkel	Rinsberg
Jara Späte	1997	Wolfhausen	Bachtel
Kevin Köhler	1998	Wila	Pfannenstiel
Lara Pais	2001	Rottenschwil	Uto
Lukas Rahn	2000	Bonstetten	Uto
Marco Brandenberger	2000	Hombrechtikon	Pfannenstiel
Mischa Langhart	1999	Wangen	Pfannenstiel
Severin Kähr	1999	Gockhausen	Pfannenstiel
Shanu Buff	1998	Zürich	Uto

Budget 2010

	Rechnung 2009		Budget 2010
Aufwand			
Löhne Kader - Trainerteam	Fr.	19‘868.85	35‘000.00
Sozialleistungen Trainerteam	Fr.	7‘321.10	7‘800.00
Löhne TG- Trainerteam	Fr.	21‘845.70	22’000.00
Spesen Trainerteam (Kader & TG)	Fr.	2‘835.59	3‘000.00
Aus - & Weiterbildungskosten	Fr.	1‘137.40	2‘500.00
Regionalkader	Fr.	4‘689.90	500.00
Trainingsgruppen	Fr.	1‘045.00	500.00
Lager (Kader & TG)	Fr.	1‘224.20	1‘000.00
Nachwuchs (Talent Projekte)	Fr.	1‘000.00	2‘000.00
Soziale Unterstützung	Fr.	1‘632.90	-------
Porti	Fr.	215.50	1‘000.00
Material (Bekleidung, Seile, ...)	Fr.	2‘111.05	2‘000.00
Bank- und Postspesen	Fr.	22.25	100.00
Software (Buchhaltung, Mitgliederdatenbank)	Fr.	1‘850.00	-------
Lizenzgebühren (Mitgliederdatenbank)	Fr.	2‘559.95	2‘000.00
Internet	Fr.	17.00	100.00
Diverses (Kopien, Spesen Vorstand, …)	Fr.	473.60	500.00
Gewinn	**Fr.**	**13‘920.20**	**1‘650.00**
Summe	Fr.	83‘753.19	81‘650.00

Ertrag			
Mitgliederbeiträge Passive	Fr.	9'650.00	10‘000.00
Mitgliederbeiträge Aktive	Fr.	5'350.00	--------
Beiträge Kader	Fr.	6'850.00	15‘000.00
Beiträge Trainingsgruppen	Fr.	22‘490.00	22‘000.00
J&S, Nachwuchsförderung	Fr.	25‘094.00	20‘000.00
Subventionen (SAC, ZKS, ZSS)	Fr.	13‘535.00	13‘000.00
Gönner	Fr.	550.00	550.00
Zinsen	Fr.	35.99	100.00
Sponsoring, Spenden & Veranstaltungen	Fr.	198.20	1‘000.00
Summe	Fr.	83‘753.19	81‘650.00

Vermögen		
Stand 31.12 2009	**Fr.**	**16‘354.15**
Gewinn 2010	**Fr.**	**1‘650.00**
Vermögen per 31.12.2010	**Fr.**	**18‘004.15**

Anforderungsprofil u18 – Kader

Im Folgenden werden die Anforderungskriterien für eine Aufnahme eines Athleten/einer Athletin ins Regionalkader 1 dargelegt, wobei in jedem einzelnen Fall mit dem Kadertrainer Rücksprache genommen werden muss.
Die obligatorischen Punkte müssen in jedem Fall erfüllt sein. Aus den folgenden Katalogen (Klettertechnik, Trainingsmotivation) müssen jeweils vier Punkte erreicht werden.

Die obligatorischen Punkte:

- Ein/e Regionalkader-Athlet/in muss das 15. Kalendarische Jahr vollendet haben (ist mind. 15 Jahre alt).
- Ein/e Regionalkader-Athlet/in muss das Sichern im Vorstieg einwandfrei beherrschen und kann selbst mind. 6b vorsteigen.
- Ein/e Regionalkader-Athlet/in muss eine intrinsische Motivation für Wettkämpfe und Leistungssport im Allgemeinen besitzen.

Aus folgendem Klettertechnik-Katalog müssen mind. 4 Kreditpunkte erreicht werden:

- Der Athlet/die Athletin beherrscht die Standardbewegung ansatzweise oder ganz 2 Pkt
- Der Athlet/die Athletin hat die ersten Klettererfahrungen hinter sich und bewegt sich ruhig aber trotzdem zielsicher in der Wand 1 Pkt
- Der Athlet/die Athletin kann sanft greifen und antreten 1 Pkt
- Der Athlet/die Athletin hat ein taktisch intelligentes Verhalten in der Wand und kann den Rhythmus bewusst oder unbewusst variieren 2 Pkt
- Der Athlet/die Athletin hat eine aussergewöhnliche Kletterleistung: Knaben: 7a o.s.; Mädchen: 6c o.s. 2 Pkt

Aus folgendem Trainingsmotivations-Katalog müssen mind. 4 Kreditpunkte erreicht werden:

- Der Athlet/die Athletin hat schon einmal auf Krafttrainingsgeräten trainiert (Maschinen/Balken) 1 Pkt
- Der Athlet/die Athletin hat ist motiviert ein konstruktives und systematisches Klettertraining unter Betreuung zu verfolgen 2 Pkt
- Der Athlet/die Athletin hat in jüngster Zeit ein systematisches Klettertraining selbstständig oder geleitet durchgeführt 1 Pkt
- Der Athlet/die Athletin hat schon einmal an einem Wettkampf teilgenommen 1 Pkt
- Der Athlet/die Athletin will einmal auf (inter)-nationalem Niveau Wettkämpfe bestreiten und/oder leistungsorientiert Sportklettern 2 Pkt
- Der Athlet/die Athletin hat die Unterstützung seiner Familie 1 Pkt

Der Kadertrainer
Urs Stöcker

Anforderungsprofil für Nachwuchsathleten

Anforderungen für den Eintritt in die Trainingsgruppe:

- Sichern können
- Motivation für Leistungsorientiertes zweimal wöchentliches Training
- Ab ca. 12-jährig ist ein zweites wöchentliches Training obligatorisch, kann aber in einer anderen Sportart stattfinden.
- Ab ca. 14-jährig ist ein zweites wöchentliches Klettertraining obligatorisch, kann aber privat oder in anderem Verein absolviert werden.

Bei besonderen Verhältnissen kann mit dem/der Trainingsgruppenleiter/in eine zeitweilige Ausnahme bei den geforderten zwei Trainings vereinbart werden.

Anforderungen für Eintritt ins und Verbleib bei den Espoir:

- Sichern können
- Motivation:
  - zum Klettern
  - um an Wettkämpfen teilzunehmen
  - für ein regelmässiges sportliches Training (2x / Woche)
  - für Leistungsbereitschaft
- Potential: Finalteilnahmen bei der Elite im Erwachsenenalter möglich
- Entwicklung: Kletterspezifische Fertigkeiten (Technischer, Taktischer, psychischer und/oder physischer Natur) verbessern sich stetig.

Der Nachwuchsverantwortliche
Roland Seiz

Trainingskalender 2010 u18 / ü18 – Kader

Reguläre Trainingseinheiten:

- Montag, 17.30 – 20.30 Uhr Gaswerk Schlieren oder Milandia, Greifensee
- Mittwoch, 16.30 – 19.30 Uhr Gaswerk Schlieren oder Milandia, Greifensee
- Freitag, 17.30 – 20.30 Uhr Gaswerk Schlieren oder Milandia, Greifensee

- alle ausgeschriebenen Trainings sind geleitet!

Ausnahmen zu den regulären Trainingseinheiten:

Datum	Ort	Was
08.05.10	Küblis	MYCC
24.04. – 02.05.10	Ausland	Trainingslager
12.06.10	Genf	MYCC
19.06.10	St. Gallen	MYCC
26.06.10	Schlieren	MYCC
21.08.10	St. Gallen	SCC E
04.09.10	Niederwangen	MYCC
05.09.10	Niederwangen	SCC E
02.10.10	Zürich	SM Speed
09.10.10	Pratteln	SCC E

Trainingskalender 2010 Espoir

Reguläre Trainingseinheiten:

- Training jeweils Mittwoch 16.00 – 19.00 Uhr
  Gaswerk, Schlieren oder Milandia, Greifensee

- Training jeweils Donnerstag 17.00 – 19.45 Uhr
  Gaswerk, Schlieren oder Milandia, Greifensee

- alle ausgeschriebenen Trainings sind geleitet!

Ausnahmen zu den regulären Trainingseinheiten:

Spezielle Anlässe:

Datum	Ort	Was
27./28.03.10	Outdoor	Training
08.05.10	Küblis	MYCC
24.04. – 02.05.10	Ausland	Trainingslager
12.06.10	Genf	MYCC
19.06.10	St. Gallen	MYCC
26.06.10	Schlieren	MYCC
11. – 15.08.10	Wallis	Sommer – Trainingstage
05.09.10	Niederwangen	MYCC
02.10.10	Zürich	SM Speed
?	Bülach	Eidechsli
?	Milandia	Eidechsli
?	?	Regio – Cup

Nachwuchsförderung 2010

Selektionstraining für Mitglieder der Trainingsgruppen

Das erste Sichtungstraining fand am 28. November 2009 statt. Von den 18 interessierten konnten am Ende der Sichtung 4 neue Athleten/Athletinnen in die Espoir und zwei neue Athleten/Athletinnen in das u18-Kader aufgenommen werden. Das nächste Sichtungstraining findet im Herbst 2010 statt

Talent Eyes Zürich / Talent Eyes Winterthur / Talent Eyes Bülach / Talent Zürich

Bei jeder Staffel von Talent Eyes Zürich, Winterthur und Bülach wird im Rahmen der Vorstellung der Sportart Sportklettern eine Schnupperlektion angeboten.
Im Rahmen von Talent Zürich wird bei jeder Staffel ein Kletterblock über fünf Trainings für alle Talent Zürich Kids angeboten.
Für die am Klettern interessierten Kids von Talent Zürich werden spezielle Einführungskurse durchgeführt, damit diese mit der Sicherungstechnik so vertraut werden, dass sie einer Trainingsgruppe beitreten und so dass dritte Training sportartspezifisch absolvieren können.

-> Talent Zürich Kids müssen dreimal die Woche trainieren. Mindestens zwei Training müssen sind polysportiv und müssen bei Talent Zürich absolviert werden. Ein Training darf sportartspezifisch sein und in einem Verein stattfinden.

Trainingsgruppen 2010

Die Anzahl der bisherigen Trainingsgruppen ist leicht gesunken, in der Anzahl der Kinder aber konstant geblieben.
Das SAC Regionalzentrum Sportklettern Ostschweiz bietet im Jahr 2010 folgende Trainingsgruppen an:

- 1x Gaswerk, Schlieren (1x Freitag)
- 1x Milandia, Greifensee (1x Montag)
- 2x block, Winterthur (2x Dienstag)
- 2x Minimum, Zürich-Wollishofen (2x Freitag)
- 1x Lichtensteig (1x Freitag)

Kletterwettkämpfe 2010

Ostschweizer Cup

Dieses Jahr findet wiederum keine Gesamtwertung vom Ostschweizer Cup und keine Gesamtwertung vom Gaswerk – Cup statt.

Wettkämpfe in unserer Region

Datum	Ort	Art	Kategorien
Eidechsli (Nachwuchswettkampf)			
Noch nicht definiert	Bülach	Boulder	bis 13 Jahre
Regiocup			
Noch nicht definiert	Schlieren	Night Climbing Marathon	regional
Swiss Cup			
26. Juni 2010	Schlieren	Lead	MYCC
02. Oktober 2010	Zürich	Speed	SM MYCC
02. Oktober 2010	Zürich	Speed	SM SCC E
Welt Cup			
14./15. Mai 2010	Greifensee	Boulder	WC

Bülach, 15. Januar 2010

Schweizer Alpen-Club SAC
SAC Regionalzentrum Sportklettern Ostschweiz

Stephan Kernen
Präsident