

Nationales Leistungszentrum  
NLZ West Brig  
Pf. 48, 1958 St-Léonard

Tel. 079/304 94 78  
Fax 027/203 00 26

[www.nlz-ouest.ch](http://www.nlz-ouest.ch)  
nlzouest@bluewin.ch



## NEWSLETTER N°6 / SEPTEMBER 2013

### Vorbereitungen im Sommer

Wie in jedem Jahr haben unsere Gruppen die Skitrainings im Juni oder Juli in Zermatt und Saas-Fee aufgenommen. Bei herrlichen Pisten- und Wetterbedingungen, konnten die Athleten bisher 20 bis 25 Skitage absolvieren. Aber während dem Sommer wird in den Gruppen auch fleissig an der Kondition gefeilt.

Die Gruppe 1 Herren hat dazu morgendliche Skitrainings mit Konditionstraining am Nachmittag kombiniert.

Die Gruppe 2 Herren verbrachte eine Woche auf dem Mountainbike an den Ufern des Gardasees. Zudem begaben sich die Athleten auf einen 25-stündigen Marsch im Lötschental mit mehr als 60km Laufstrecke und 7000 Höhenmetern.

Die Gruppe 3 Herren tauschten den Schnee gegen den Sandstrand von San Benedetto del Tronto in Italien. Die Athleten feilten hier mit einem Mountainbike- und Rennvelocamp an ihrer Kondition.

Ab dem 26. August absolvierten 11 Athletinnen für drei Wochen ein intensives Training in Chile. Mit mehr als 20 Skitagen (morgens und nachmittags) kehrten die Mädchen sehr motiviert zurück und sind bereit für die ersten FIS-Rennen im November im Zinal.



### Schulbeginn 2013-2014



Das Schuljahr 2013/2014 begann am 12. August in Brig. In diesem Jahr besuchen 131 Schüler die Sportschule in Brig: 49 Alpine Athleten, 16 Langläufer, 8 Freestyle Skier, 7 Biathleten, 4 Snowboarder und 4 Skicross Athleten.

Ihr Ziel ist das Erlangen eines Handeldiploms, der Kaufmännischen Berufsmatura oder der gymnasialen Maturität (Ausrichtung Wirtschaft und Recht). Wir wünschen ihnen dabei viel Erfolg.

[www.nlz-ouest.ch](http://www.nlz-ouest.ch) sponsored by



RAIFFEISEN



swisscom

oerlikon

ALPIQ



Nationales Leistungszentrum  
NLZ West Brig  
Pf. 48, 1958 St-Léonard

Tel. 079/304 94 78  
Fax 027/203 00 26

[www.nlz-ouest.ch](http://www.nlz-ouest.ch)  
nlzouest@bluewin.ch



## NEWSLETTER N°6 / SEPTEMBER 2013

### Medizinische Tests in der SUVA Klinik « Clinique Romande de Réadaptation »



Clinique Romande de Réadaptation, Sitten

Um die persönliche Entwicklung im Bereich Kondition einschätzen zu können, unterzogen sich Ende Juni die Athleten der Herren Kader NLZ West diversen Leistungstest an der SUVA Klinik in Sitten. Nach der medizinischen Untersuchung durch Herrn Dr. Fournier, absolvierten die Athleten diverse Tests:

- Test Körperzusammensetzung (Anteile Fett, Wasser, Knochen, Muskeln);
- Sprungtest Myotest, ermöglicht die Bewertung der Kraft und Explosivität der Beinmuskulatur ;
- Test der isokinetischen Kraft, um die Stärke der Streck- und Beugemuskeln im Unterschenkel zu vergleichen;
- Fahrrad-Stufen Laktattest ;

Die auf diese Weise gesammelten Daten ermöglichen die Planung und Ausführung von Trainingseinheiten im konditionellen Bereich, angepasst an die Stärken und die Schwächen des jeweiligen Athleten. Bei Lücken ist es wichtig, diese mit spezifischem Training auszufüllen, um die Verletzungsgefahr der Athleten zu verhindern. Im Weiteren ist es sehr motivierend für den Athleten, seinen Fortschritt, im Vergleich zu vorgängigen Tests, in Zahlen dokumentiert zu erhalten.



Gruppe 1 Herren

Alle haben ihr Bestes gegeben! Ein grosses Dankeschön an die Spezialisten der Sportwissenschaften an der Clinique Romande de Réadaptation SUVA für ihren Empfang, ihre Professionalität und ihre ausgezeichnete Beratung.

*www.nlz-ouest.ch sponsored by*



**RAIFFEISEN**



**swisscom**

**oerlikon**

**ALPIQ**



Nationales Leistungszentrum  
NLZ West Brig  
Pf. 48, 1958 St-Léonard

Tel. 079/304 94 78  
Fax 027/203 00 26

[www.nlz-ouest.ch](http://www.nlz-ouest.ch)  
nlzouest@bluewin.ch



## NEWSLETTER N°6 / SEPTEMBER 2013

### Neue Lokalitäten für die Alpinen



Sporthalle, Brig

Nach mehr als 2-jähriger Bauzeit, kann die neue 3-fach Sporthalle an der Berufsschule Brig belegt werden. Neben den 3 Sporthallen, welche dieses neue Gebäude umfasst, finden wir hier ebenfalls einen Krafraum sowie die Lokalitäten für die Skifahrer/innen der Sportschule Brig: ein Waschplatz für Fahrräder, ein grosser Lagerraum mit Skiständer für 680 Paar Skier, und ein Präparationsraum mit Tischen und Skiwachs-Maschinen.

Dank dieser zusätzlichen Infrastruktur verfügen die Athleten des NLZ West, neben den fortschrittlichen Trainingsmöglichkeiten, nun auch über passende Infrastruktur für die Pflege und Vorbereitung des Rennmaterials.



Krafraum



Ski-Room

### Facebook

Begleiten Sie die Athleten und den Staff des NLZ West täglich auf unserer Facebook Seite. Teilen Sie mit uns eindrückliche und schöne Momente!

[www.facebook.com/NLZouest](http://www.facebook.com/NLZouest)

*www.nlz-ouest.ch sponsored by*



**RAIFFEISEN**



**swisscom**

**oerlikon**

**ALPIQ**

