

Schitraining für Ski- und Rennsportbegeisterte Kinder und Jugendliche

1 Inhalt

2	Einleitung und Ziel der Info	2
3	Ziel der Trainings	2
4	Trainingsangebot im Überblick	2
4.1	Inhalt und Ziel des Schitrainings.....	2
4.2	Inhalt und Ziel des Torlauftrainings.....	2
5	Anmeldung	2
6	Was sollen eure Kinder mitbringen.....	3
7	Trainerteam.....	3
7.1	Cheftrainer, verantwortlich Torlauftraining.....	3
7.2	Verantwortlich Schitraining.....	3
7.3	Trainer mit Tagesverantwortung (Tagesverantwortliche)	3
7.4	Trainer und Helfer	3
7.5	Trainereinteilung	3
8	Trainingstermine und Orte.....	3
8.1	Saisonstart- und Ende für das Training	3
8.2	Trainingstage zu Schulzeiten	4
8.3	Trainingstage in Weihnachts- und Semesterferien	4
8.4	Trainingsorte	4
9	Rennen.....	4
10	Ausrüstung.....	4
10.1	Schi	5
10.2	Schutzausrüstung	5
10.3	Kleidung.....	5
10.4	Schuhe und Stöcke	5
10.5	Sonstiges.....	5
11	Virtueller Schibasar	5
12	Welche Kosten fallen an.....	6
13	Eltern unterstützen	6
14	Covid-19.....	6
15	Sonstiges.....	6

2 Einleitung und Ziel der Info

Diese Elterninfo hat das Ziel den Eltern einen Überblick über das Trainingsprogramm und den Saisonablauf 20/21 zu geben. Ebenso wird der Ausrüstungsbedarf erklärt. Weiters wird die Möglichkeit geboten, vorhandene Ausrüstung zu tauschen bzw. zu erwerben (virtueller Basar). Bei Unklarheiten freuen wir uns auf eure Fragen und versuchen diese so gut wie möglich zu beantworten.

Schifahren ist ein Freiluftsport. Kurzfristige Änderung aufgrund der Schneelage, Wetterverhältnisse und nun zusätzlich Covid-19 sind jederzeit möglich – daher ist es wichtig flexibel zu bleiben. Bei Änderungen werdet ihr rechtzeitig informiert.

3 Ziel der Trainings

Das Ziel des Schiclubs ist es den Kindern den Spaß am Schifahren zu übermitteln, ihnen aber auch eine fundierte Schiausbildung mitzugeben. Neben dem freien Schifahren auf der Piste wird den Kindern auch das Stangentraining nähergebracht.

4 Trainingsangebot im Überblick

Trockentraining	Freitagsschilauflauf	Schitraining	Torlauftraining
Alle	Alle	Mehr als Freitagsschilauflauf – noch nicht Wäldercup	Alle Wäldercupfahrer
Burkhard Bär	Conny Reischl-Fetz	Jakob Flatz	Christian Feurstein Claudius Flatz

Diese Elterninfo setzt ihren Schwerpunkt auf Schitraining und Torlauftraining.

4.1 Inhalt und Ziel des Schitrainings

Angesprochen hierbei sind die Jahrgänge 2013/14 und evtl. 2015, welche ein erhöhtes Interesse am Skisport haben. Wir versuchen sofern schneetechnisch möglich, den Kindern schon im frühen Alter ein regelmäßiges Schitraining (wenn möglich 3x pro Woche) anzubieten. Primäres Ziel in dieser Gruppe ist noch nicht das Stangenfahren, sondern den Kindern den Spaß am Schifahren zu übermitteln. Gefahren wird dabei in einer Gruppenform. Mit diversen Übungen wird versucht die individuelle Skitechnik zu verbessern und das sichere Bewegen sowohl auf als auch neben der Skipiste geschult.

Sollte euer Kind also Interesse am vielfältigen Schitraining haben, dann seid ihr jederzeit im Schiclub willkommen. Voraussetzungen dafür sind aber zumindest das selbständige Bewältigen von Schlepliften und die regelmäßige Teilnahme an den Trainings! Bei Fragen diesbezüglich stehen wir euch gerne zur Verfügung. Burkhard Bär (0664/5313782)

4.2 Inhalt und Ziel des Torlauftrainings

Angesprochen hierbei sind die Jahrgänge 2005 bis 2012, welche ein erhöhtes Interesse am Rennsport haben oder sogar höhere Ziele verfolgen. Das primäre Ziel dieser Gruppe ist es den Kindern neben dem freien Skifahren auch das Stangentraining näherzubringen. Die beiden Haupttrainer Claudius und Christian bilden dabei auch in der kommenden Saison unser altbewährtes Trainerteam. Diese Gruppe wird für den Schiclub auch an diversen Rennen (Wäldercup etc.) an den Start gehen.

Solltet ihr also Quereinsteiger sein bzw. euer Kind noch kein Mitglied im SC Schwarzenberg sein, dann stehen wir euch gerne zur Verfügung. Burkhard Bär (0664/5313782).

5 Anmeldung

Wir gehen davon aus, dass alle Kinder und Jugendliche, welche letztes Jahr am Schitraining teilgenommen haben, auch heuer wieder teilnehmen werden. Sollte dies nicht der Fall sein, oder ihr

aus diversen Gründen (zB Schule am Freitag Nachmittag) nur mehr am Wochenende dabei sein könnt ersuchen wir euch uns darüber zu informieren. Neueinsteiger ersuchen wir sich anzumelden. Infos bitte an Burkhard Bär (0664/5313782) oder Conny Reischl-Fetz (0664/4180656).

6 Was sollen eure Kinder mitbringen

Neben Begeisterung für den Schilaf sollten alle Trainingskinder selbständig Schlepplifte und Sessellifte fahren können und dürfen. Sollten Eure Kinder noch nicht Sessellift fahren können / dürfen, dann ist es erforderlich, dass ihr eure Kinder während des Trainings begleitet.

Schaut, dass eure Kinder möglichst regelmäßig teilnehmen. Dadurch entwickelt sich eine tolle Gruppendynamik und das schifahrerische Können ist bei allen immer ähnlich.

Um Überforderung zu vermeiden sollten normale schwarze Pisten sicher befahren werden können. Wenn noch etwas die Übung fehlt empfehlen wir fleißig Schifahren zu gehen und/oder am Freitagsschilaf teilzunehmen.

7 Trainerteam

Das Trainerteam stellt sich vor

7.1 Cheftrainer, verantwortlich Torlauftraining

- Christian Feurstein
- Claudius Flatz

7.2 Verantwortlich Schitraining

- Jakob Flatz

7.3 Trainer mit Tagesverantwortung (Tagesverantwortliche)

Der Tagesverantwortliche organisiert die Trainer für den jeweiligen Tag und teilt sie den Trainingsgruppen zu. Er ist an diesem Tag auch Ansprechpartner für die Eltern (z.B. Abmeldung).

Sollten eure Kinder verhindert sein bitte um rechtzeitige Information an den zuständigen Trainer. Dies ist insbesondere in der heurigen Situation sehr wichtig. Damit erleichtert ihr aber auch die Organisation im Trainerteam.

Dies sind:

- Christian Feurstein, Claudius Flatz, (Ferien und Wochenenden)
- Josef Berchtold, Daniel Paluselli (Mittwoch)
- Burkhard Bär, Andi Berchtold, Jakob Flatz (Freitag)

7.4 Trainer und Helfer

Damian Dietrich, Julian Dietrich, Alina Flatz, Simon Flatz, Stefan Hammerer, Harald Rüt, Clara Rüscher, Malin Schultz und weitere Freiwillige!

7.5 Trainereinteilung

Eine vorläufige Trainereinteilung mit Trainingsterminen wird rechtzeitig auf der Homepage veröffentlicht.

8 Trainingstermine und Orte

Die Information darüber wo und wann das Training stattfindet bzw. wer der jeweils verantwortliche Trainer ist, erhaltet ihr immer spätestens einen Tag im Voraus via WhatsApp.

8.1 Saisonstart- und Ende für das Training

Start witterungsabhängig - ein gemeinsamer Schitag auf einem Gletscher Ende Nov. / Anfang Dez.

Trainingsstart bei entsprechender Schneelage ab Dezember

Ende ca. Mitte/Ende März bzw. nach den letzten Rennen.

8.2 Trainingstage zu Schulzeiten

- Mittwoch Nachmittag: 13:30 bis 16:00
- Freitag Nachmittag: 13:30 bis 16:00
- Samstag: 9:00 bis 12:00 manchmal auch ganztags bis 14:00/15:00
- Eventuell Sonntag (wenn Samstag ausfällt)

8.3 Trainingstage in Weihnachts- und Semesterferien

Werden am Ferienbeginn bekannt gegeben

8.4 Trainingsorte

1. Ist der Haldenlift in Betrieb wird am Haldenlift trainiert.
2. Erste Alternative ist das Bödele.

Sollten Haldenlifte und Bödele nicht in Betrieb sein wird am Mittwoch nicht trainiert

3. Weitere Alternativen: Niedere, Riefensberg, Mellau, Damüls, Diedams, Warth, Faschina, etc.

9 Rennen

Es ist der ausdrückliche Wunsch des Schiclubs, dass die Kinder und Jugendlichen bis Jahrgang 2006 sowohl an internen aber auch regionalen bzw. überregionalen Wettkämpfen für den SC Schwarzenberg an den Start gehen. Jahrgang 2005 und älter sind natürlich auch herzlich eingeladen.

Der SC veranstaltet in der Saison 20/21 folgende Rennen bzw. nimmt aktiv daran teil:

- Vereinsmeisterschaft
- 1.+2. Schwarzenberger Miniweltcuprennen
- 3.+4. Schwarzenberger Miniweltcuprennen
- 5.+6. Schwarzenberger Miniweltcuprennen
- 1.+2. Wäldercuprennen: 17.1.2021 RTL Riefensberg
- 3.+4. Wäldercuprennen: 13.2.2021 Slalom Schwarzenberg
- 5.+6. Wäldercuprennen: 13.3.2021 Kombi/RTL Mellau

Bei der Vereinsmeisterschaft sind alle Schiclubmitglieder startberechtigt. Die Termine werden abhängig von der Witterung und der Schneelage 1-2 Wochen vorher fixiert.

Beim Schwarzenberger Miniweltcup sind alle Kinder und Jugendlichen startberechtigt. Die Termine der Miniweltcuprennen werden mit den Trainingsterminen kombiniert und kurzfristig bekannt gegeben.

Bei den Wäldercuprennen sind die Jahrgänge ab 2012 (U9-U21) startberechtigt.

Rennen wie Dinorennen in Schetteregg, Rossignol Kids Cup in Sibratsgfall o.ä. werden von den Trainern des SC nicht aktiv begleitet. Da Anmeldungen schiclubweise zu erfolgen sind wird die Anmeldung gerne unterstützt.

Weiters gibt es Rennen (z.B. VSV Rennen) bei denen die Nominierung der Teilnehmer aufgrund der Leistung im Wäldercup durch den SC Bregenzerwald erfolgt.

10 Ausrüstung

Die Kinder sollten eine für den „Nachwuchsrennsport“ geeignete Ausrüstung (Schi bzw. Schischuh) besitzen.

Gerne können unsere Trainer oder die Sportfachgeschäfte Bergfink und Sport Gotthard mit Informationen zum Material behilflich sein.

Folgende Informationen sind Richtwerte und Erfahrungswerte.

10.1 Schi

Teilnehmer des Schitrainings

Für Teilnehmer des Schitrainings ist ein Kinder RTL Schi empfehlenswert.

Richtwert: Schilänge = Körpergröße bis Körpergröße +10cm für gute Schifahrer.

Teilnehmer des Torlauftrainings

Für Teilnehmer des Torlauftrainings (Wäldercupfahrer) ist eine RTL und ein SL Schi empfehlenswert

Richtwert RTL Schi: Schilänge = Körpergröße bis Körpergröße +10cm für gute Schifahrer.

Richtwert SL Schi: Schilänge = Körpergröße -10cm.

Der Schi sollte regelmäßig gewachst und abgezogen werden. Es braucht kein teures Wachs o.ä. - es reicht ein Grundwachs - dafür aber regelmäßig. Die Kanten sollten ebenso regelmäßig geschärft werden. Alle 2 Jahre bieten wir einen Schipräparationskurs an. Der nächste findet in der Saison 21/22 statt.

10.2 Schutzausrüstung

Helm und Rückenprotektor ist für alle Trainings und Rennen Pflicht. Im Wäldercup muss der Helm eine geschlossene Hartschale sein und bis unter beide Ohren reichen.

Für Slalom gehört im Wäldercup der Kinnbügel ebenfalls zur Pflicht. Schlagschutz am Schistock und ein Schienbeinschutz gehören zur guten Standardausrüstung im Slalom sind aber nicht verpflichtend.

Voraussichtlich wird heuer vor allem bei Gondelfahrten ein Mund Nasen Schutz notwendig sein. Schaut dass ihr für eure Kinder einen für diverse Witterungsbedingungen geeigneten MNS (Schal?) findet.

10.3 Kleidung

Da unsere motivierten Trainer bei jedem Wetter ein Training durchführen, und bei den Kindern das Wetter keine Rolle spielt, tragen alle Schiclubkinder sehr wetterfeste Schiclubanzüge. Andere Schianzüge sollten mindestens eine Wassersäule (WS) von 10.000mm haben.

10.4 Schuhe und Stöcke

Ein passender und gut eingestellter Schischuh ist ebenso wichtig wie ein gepflegter Schi. Kauft euren Kindern keinen zu großen/kleinen/harten/weichen Schuh. Beratung findet ihr in den Fachgeschäften.

Als Richtwert für die Länge der Stöcke gilt: Abstand von Boden bis zum im rechten Winkel abgewinkelten Arm + 5cm. Achtung berücksichtigt Schi und Schuhe bei der Länge.

10.5 Sonstiges

Weitere Ausrüstung wie ein zweites Paar Schi, Rennanzug, etc. liegen im persönlichen Ermessen jedes einzelnen sind aber nicht Pflicht!

11 Virtueller Schibasar

Für die Saison 20/21 wurde nicht benötigte Ausrüstungsgegenstände erfasst. Dies sind

- Schi
- Schischeuhe
- Schistöcke (ev. mit Schlagschutz)
- Schianzüge (nur SC Schwarzenberg)
- Rennanzüge
- Helm mit Kinnbügel
- Rückenprotektoren
- Schienbeinprotektoren

Auf der Homepage findet ihr eine Liste mit Daten und tlw. Foto zur verfügbaren Ausrüstung. Setzt euch bitte mit dem jeweiligen Besitzer in Verbindung. So kommt ihr vielleicht zu guter und kostengünstiger Ausrüstung.

Weiters wurde Ware aus der letzten Saison bei Bergsport Fink und Sport Gotthard angefragt. Diese vergünstigten Vorjahresmodelle/Auslaufmodelle können mit ordentlichen Rabatten in den Fachgeschäften gekauft werden (so lange der Vorrat reicht).

12 Welche Kosten fallen an

Der Trainingsbeitrag beinhaltet 30-40 (je nach Schneelage) betreute Trainings und Rennen, Nenngeld für Schwarzenberger Miniweltcuprennen und Wäldercuprennen sowie Preise für Gesamtwertung Miniweltcup.

Der Trainingsbeitrag pro Kind beträgt in der Saison 20/21 €80.-

Achtung wir sind im ganzen BW unterwegs – also den 3 Tälerpass nehmen.

13 Eltern unterstützen

Grundsätzlich ist es die Aufgabe der Eltern den Transport zu- und von den Trainingsorten bzw. Rennveranstaltungen zu organisieren.

Im Idealfall ist das der Bus zum Haldenlift oder zum Bödele. Bei geringer Schneelage oder zu Rennen bedeutet dies auch Fahrten in den Hinterwald o.ä.

Soweit es die Corona Situation erlaubt ist das Bilden von Fahrgemeinschaften empfehlenswert.

Dadurch dass die Kinder vor Ort von den Trainern betreut werden, könnt ihr die Zeit nutzen um selbst den einen oder anderen Schwung auf den Pisten zu ziehen.

Bei den Torlauftrainings sind die Trainer für eure Hilfe wie Unterstützung bei Stangentransport, Stangensetzen oder Rutschen sehr dankbar.

Bei der Abwicklung von Veranstaltungen welche der Schiclub durchführt (vor allem Vereinsrennen und Bregenzerwälder Cup) sind wir auf eure Unterstützung angewiesen und sind froh und dankbar für diese. Sollte hier Bedarf bestehen, werdet ihr rechtzeitig kontaktiert.

14 Covid-19

Eine klare Forderung des Vorstands an die Trainer ist es die aktuell gültigen Einschränkungen zu beachten und einzuhalten. Über Neuerungen und Änderungen der Einschränkungen werden wir euch bei Bedarf informieren.

Sollte jemand beim Schifahren ein zu hohes Ansteckungsrisiko sehen (z.B.: Schigebiet mit vielen Gondeln, volle Schigebiete zu Weihnachten u.ä.) teilt dies einfach den tagesverantwortlichen Trainer mit und lasst euer Kind zu Hause.

Schickt eure Kinder nur bei voller Gesundheit zu den Trainings!

15 Sonstiges

Wir hoffen euch damit mit den wichtigsten Informationen versorgt zu haben. Unsere Trainer geben Euch bei Bedarf gerne direkte Auskünfte. Ansonsten könnt ihr euch gerne auch an Reinhard (0676/84656717) oder den Burkhard (0664/5313782) wenden.

Der Vorstand wünscht allen eine schneereiche, unfallfreie Saison mit viel Freude am Schi fahren.

Euer Schiclubvorstand