



Skitrainings-INFO 2019/20

Trainingsort: Söll; Spitzinggebiet

Föching, November 2019

1. Trainingsplan: (nach Trainingslager Stubaier Gletscher)

1.1. Tagesfahrten zum Stubaier Gletscher am 9. November 2019

1.2. Ski Konditionstraining ab November Fr 17:30 – 18:30 am Sportheim

1.3. Skifahren in der Vorweihnachtszeit:

- freies Fahren mit skitechnischen Tipps
- Hinführung zu aktuellen Kurventechniken
- Tiefschnee- und Buckelpistenfahren sowie Fun-Park
- koordinatives und variantenreiches Skifahren

Termine: 30.11.; 7.12.; 14.12.; 21.12.;

1.4. Skifahren in den Weihnachtsferien und danach:

- breitensportorientiertes Skifahren:

Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens auf der Piste, im Gelände, in unterschiedlichen Schneearten, im Fun-Park;

- rennsportorientiertes Skifahren:

Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens auf der Piste, im Gelände, in unterschiedlichen Schneearten; Riesenslalom, Slalom, schnelle Kurven, Sprünge; ohne und mit Stangen und Hilfsmitteln; Zeitläufe; Slalomkurs; Parallel-Slalom;

Termine: 27.12.; 28.12.; 30.12.; 2.1.; 3.1.; 5.1.; 12.1.; 18.1.; 25.1.; 8.2.

Ob alle geplanten Maßnahmen termingerecht durchführbar sind, wird der Saisonverlauf zeigen; ggf. werden wir außerhalb der festgelegten Termine noch die eine oder andere Trainingsmaßnahme kurzfristig ansetzen;

2. Hinweise für neue Interessenten:

Die Teilnehmer müssen problemlos Liftfahren können. Außerdem wird vorausgesetzt, dass sie mittelschwere (rote) Pisten in nahezu paralleler Skiführung bewältigen können.

3. Organisation:

Treffpunkt: Turnhalle Föching oder am Trainingsort **Abfahrt an der Turnhalle pünktlich um 7.15 Uhr** (Mitfahrmöglichkeit im Vereinsbus kann erst vor Ort geklärt werden)

Die Eltern müssen untereinander Fahrgemeinschaften organisieren. Allen Eltern sollte es selbstverständlich sein, in regelmäßigen Abständen sowohl als Fahrer, als auch bei Bedarf als Hilfsbetreuer zur Verfügung zu stehen. Wir werden wieder vorwiegend halbtags fahren.

Wichtig: Saisonkarten bzw. Skiclub-Trainingsausweise nicht vergessen. Vollständige und funktionsfähige Ausrüstung wird vorausgesetzt. Ausreichend Lift- und Brotzeitgeld sollten ebenfalls nicht vergessen werden. **Zu allen Veranstaltungen besteht Helmpflicht!**

Der Spartenbeitrag von 40 € wird per Lastschriftverfahren nach Ende der Saison vom Beitragskonto eingezogen!

Teilnahmeberechtigt sind nur Vereinsmitglieder der SF Föching. Nichtmitglieder können sich den Trainingsbetrieb nach vorheriger Rücksprache mit der Spartenleitung gerne anschauen, müssen aber, falls sie weitermachen wollen, Vereinsmitglied werden.

Viel Spaß wünschen allen Beteiligten

Andreas Höhne & Florian Schmid (Spartenleiter Ski) und das gesamte Übungsleiter-Team