



**Ski Team Skiclub Goldingen**

# **Leitbild**

**Saison 2021/2022**

---

Version

20.07.2021

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>1</b>
<b>2</b>	<b>Struktur Saison 2021 /2022</b> .....	<b>2</b>
2.1	Gruppe 1: Lizenzfahrer.....	3
2.2	Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer.....	4
2.3	Gruppe 3: Kids.....	5
2.4	Gruppe 4: Clubmitglieder (mit oder ohne Lizenz).....	6
2.5	Abmeldungen.....	7
2.6	Besonderes.....	7
<b>3</b>	<b>Anmeldung</b> .....	<b>8</b>
3.1	Anforderungen.....	8
3.2	Kosten inkl. Leitung der Ski- und Konditionstrainings.....	9
3.3	Trainingsorte.....	9
3.4	Schnuppertraining.....	10
3.5	Herbsttrainingslager.....	10
3.6	Verantwortliche Personen.....	11
<b>4.</b>	<b>Wichtige Dokumente</b> .....	<b>12</b>

# 1 Einleitung

Im folgenden Skript geht es hauptsächlich darum die Rahmenbedingungen im Ski Team Skiclub Goldingen festzulegen. In einem ersten Teil wird das Konzept erklärt und erläutert. Zu diesem gehören das Aufzeigen der Grobstruktur, Spezifizierung im Bereich der Abmeldungen oder die Kontrollen durch die Leiter.

Ziel dieses Skriptes ist es, die Richtlinien des Ski Team Skiclub Goldingen in einem Dokument zusammenzufassen. Zugleich soll es helfen Unklarheiten zu beseitigen und neue „Leitblanken“ zu setzen.

## 2 Struktur Saison 2021 /2022

In diesem Abschnitt geht es darum, unser Konzept vorzustellen und zu erklären. Die Kinder sollen gemäss ihren Saisonzielen in Gruppen aufgeteilt werden. Damit soll eine spezifische Förderung Einzelner gefördert werden. Ebenfalls möchten wir die Zusammenarbeit mit den Junioren und der JO intensiv gestalten. Wir möchten ein zukünftiges „Jekami“ und „Körnchenpicken“ vermeiden, sei dies bei den Kindern, den Jugendlichen oder den Leitern.

Im Ski Team Skiclub Goldingen gibt es folgende vier Gruppen:

	<u>Saison 2021/2022</u>
Gruppe 1: Lizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	<b>2010 - 2001</b>
Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	<b>2010 - 2001</b>
Gruppe 3: Kids (7 {6} – 10 jährig)	<b>2015 - 2011</b>
Gruppe 4: Clubmitglieder (jeglichen Alters)	<b>2005 und älter</b>

Nachstehend werden die einzelnen Gruppen erklärt sowie die Trainingsdaten (-tage) erläutert.

## 2.1 Gruppe 1: Lizenzfahrer

In der Gruppe 1 befinden sich diejenigen Kinder und Junioren, welche eine Lizenz lösen und somit Punkterennen fahren. Alle Lizenzfahrer trainieren zusammen. Ihr Trainingsplan sieht dann folgendermassen aus:

Monate Mai bis August: Sommertraining, Tag und Intensität gemäss Mail im Mai.

Ende Sommerferien SG<sup>1</sup> bis zum Trainingslager im Stubai:

- |           |                       |                      |
|-----------|-----------------------|----------------------|
| - Montag  | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr | Krafttraining E'bach |
| - Samstag | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr | Kondition            |

Nach Trainingslager Stubai bis Ende Februar:

- |              |                               |                      |
|--------------|-------------------------------|----------------------|
| - Montag     | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr         | Krafttraining E'bach |
| - Donnerstag | 19.00 Uhr – 20.30 Uhr         | Kondition            |
| - Samstag    | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr         | Kondition            |
| - Samstag    | 09.30 Uhr – 14.00 Uhr         | Skitraining          |
| - Mittwoch   | 13.45 Uhr – 16.00 Uhr ab Dez. | Skitraining          |

Anfangs März bis Ende April:

- |              |                       |             |
|--------------|-----------------------|-------------|
| - Donnerstag | 19.00 Uhr – 20.30 Uhr | Kondition   |
| - Samstag    | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr | Kondition   |
| - Samstag    | 09.30 Uhr – 14.00 Uhr | Skitraining |
| - Mittwoch   | 13.45 Uhr – 16.00 Uhr | Skitraining |

Die Skitrainings am Mittwoch und am Samstag finden nur statt, wenn genug Schnee liegt.

Die JO Mitglieder (U12 bis U16) in dieser Gruppe verpflichten sich an allen Trainings, wie auch an 80% aller, vom Leiterteam vorgeschlagenen Rennen teilzunehmen. Die genaue Anzahl der Rennen wird Mitte November kommuniziert. Die Junioren verpflichten sich mind. ein Konditionstraining pro Woche, sowie zwei Samstagstrainings pro Monat zu besuchen und 80% aller, vom Leiterteam vorgeschlagenen Rennen teilzunehmen.

**Wer die oben erwähnten Kriterien erfüllt, erhält eine Vergütung fürs letztjährige Herbstlager und fürs kommende „Gönnereisli“. Ebenfalls werden die Kosten der Lizenz automatisch vom Skiclub finanziert.**

---

<sup>1</sup> Kanton St. Gallen

## 2.2 Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer

In dieser Gruppe befinden sich alle Kinder (ohne Kids) und Junioren, welche keine Lizenzrennen bestreiten. Hier wird eine Trennung von JO<sup>2</sup> und Junioren gemacht. Alle Nichtlizenzfahrer trainieren jeweils am Samstag zusammen. Ihr Trainingsplan sieht dann folgendermassen aus:

Monate Mai bis August: Sommertraining, Tag und Intensität gemäss Mail im Mai.<sup>3</sup>

Ende Sommerferien SG bis zum Trainingslager im Stubai:

- |            |                       |                        |
|------------|-----------------------|------------------------|
| - Montag   | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr | Krafttraining Junioren |
| - Dienstag | 18.00 Uhr – 19.30 Uhr | Kondition JO           |
| - Samstag  | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr | Kondition beide        |

Nach Trainingslager im Stubai bis Ende November:

- |              |                       |                                     |
|--------------|-----------------------|-------------------------------------|
| - Montag     | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr | Krafttraining Junioren <sup>3</sup> |
| - Donnerstag | 19.00 Uhr – 20.30 Uhr | Kondition JO / Junioren             |
| - Samstag    | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr | Kondition beide                     |

Anfangs Dezember bis Ende April:

- |              |                                   |                                     |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| - Montag     | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr bis Februar | Krafttraining Junioren <sup>3</sup> |
| - Donnerstag | 19.00 Uhr – 20.30 Uhr             | Kondition JO / Junioren             |
| - Samstag    | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr             | Kondition beide                     |
| - Samstag    | 09.30 Uhr – 14.00 Uhr             | Skitraining beide                   |
| - Mittwoch   | 13.45 Uhr – 16.00 Uhr             | Skitraining (freiwillig)            |

Die JO Mitglieder (U12 bis U16) in dieser Gruppe müssen 80% aller Konditionstrainings besuchen. Das Samstagstraining kann, egal ob Kondition oder Schneetraining, frei gewählt werden. Jedoch muss jeder mindestens zweimal pro Monat teilnehmen. Ebenfalls müssen fünf aller sechs LinthCUP Rennen und der Migros GP bestritten werden.

Die Junioren verpflichten sich mind. ein Konditionstraining pro Woche, sowie ein Samstagstraining pro Monat zu besuchen und am Clubrennen des Skiclub Goldingen

---

<sup>2</sup> Jugendorganisation

<sup>3</sup> freiwillig

teilzunehmen. Zusätzlich leisten sie zwei Helfereinsätze an den vom Skiclub organisierten Skirennen. Das Mittwochstraining, wie auch das Krafttraining für die Junioren sind freiwillig.

***Wer die oben erwähnten Kriterien erfüllt, erhält eine Vergütung fürs letztjährige Herbstlager und fürs kommende „Gönnerreisli“.***

### **2.3 Gruppe 3: Kids**

Die Teilnehmer dieser Gruppe sind alle Kinder im Alter von 7 – 10 Jahren. Mit dieser Gruppe sollen die „Kleinen“ noch mehr gefördert werden. Der Trainingsplan sieht dann wie folgt aus:

Monate Mai bis August: kein Training

Ende Sommerferien SG bis Ende April:

- Dienstag 18.00 Uhr – 19.30 Uhr                      Kondition
- Samstag 09.00 Uhr – 11.00 Uhr                      Kondition
- Samstag 09.30 Uhr – 14.00 Uhr                      Skitraining
- Mittwoch 13.45 Uhr – 16.00 Uhr ab Dez.              Skitraining

Die Kids verpflichten sich an jedem dieser Trainings ausnahmslos teilzunehmen. Ebenfalls müssen sie an 80% aller, vom Leiterteam vorgeschlagenen Rennen starten. Die genaue Anzahl der Rennen wird Mitte November kommuniziert.

***Wer die oben erwähnten Kriterien erfüllt, erhält eine Vergütung fürs letztjährige Herbstlager und fürs kommende „Gönnerreisli“.***

## 2.4 Gruppe 4: Clubmitglieder (mit oder ohne Lizenz)

Hier sind all diejenigen, welche zwischendurch einmal etwas für die Gesundheit tun wollen. Diese haben die Möglichkeit den Krafraum wie auch das Hallen- oder Skitraining zu besuchen:

Monate Mai bis August: Sommertraining, gemäss Mail im Mai.

Ende Sommerferien SG bis zum Trainingslager im Stubai:

- |           |                       |               |
|-----------|-----------------------|---------------|
| - Montag  | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr | Krafttraining |
| - Samstag | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr | Kondition     |

Nach Trainingslager im Stubai bis Ende November:

- |              |                       |               |
|--------------|-----------------------|---------------|
| - Montag     | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr | Krafttraining |
| - Donnerstag | 19.00 Uhr – 20.30 Uhr | Kondition     |
| - Samstag    | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr | Kondition     |
| - Samstag    | 09.30 Uhr – 14.00 Uhr | Skitraining   |

Anfangs Dezember bis Ende April:

- |              |                                   |               |
|--------------|-----------------------------------|---------------|
| - Montag     | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr bis Februar | Krafttraining |
| - Donnerstag | 19.00 Uhr – 20.30 Uhr             | Kondition     |
| - Samstag    | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr             | Kondition     |
| - Samstag    | 09.30 Uhr – 14.00 Uhr             | Skitraining   |
| - Mittwoch   | 13.45 Uhr – 16.00 Uhr             | Skitraining   |

Wer sich in dieser Gruppe befindet, muss sich weder an-, noch abmelden. Alle Trainings sind freiwillig. Ebenfalls kann er so viele Rennen bestreiten, wie er möchte.

***Diese Gruppe erhält keine Vergünstigungen fürs Herbstlager. Ebenfalls besteht kein Anrecht auf eine Teilnahme am Gönnerreisli und an „Special Events“ (beispielsweise Besuch Seilpark).***



## 2.5 Abmeldungen

Falls einmal jemand (ausser Gruppe 4) nicht an einem Training teilnehmen kann, gilt es sich offiziell und persönlich beim jeweiligen Leiter zu entschuldigen.

Wenn sich jemand Reglements konform abmeldet gilt dies als Trainingsteilnahme.

## 2.6 Besonderes

Falls ein Kind eine zweite Sportart ausübt und es Überschneidungen in den Trainingstagen gibt, muss dies mit Samuel oder Stefan abgesprochen werden. Grundsätzlich stellt es kein Problem dar, in einer anderen Sportart die Trainings zu besuchen. Es muss jedoch eine Unterschrift, auf dem speziell dafür vorgesehenen Blatt, vom jeweiligen Trainer eingefordert werden. Diese bestätigt, dass das Kind/ der Junior auch wirklich am Training teilnimmt.

Es werden alle Trainingsteilnahmen in der J+S Sport DB erfasst und kontrolliert. Jeder Leiter führt dies pro Training nach.

Ein Ski- oder Schullager wird als Trainingsteilnahme gutgeschrieben.

Falls sich ein Kind oder ein Junior während der Saison für die Gruppe 1 aufdrängt ist ein Wechsel durchaus möglich. Dies muss aber in Absprache mit Samuel oder Stefan erfolgen.

Nach Abschluss der letzten Saison als Junior (im Alter von 20 Jahren) findet eine Standortbestimmung statt. Ist der Wille vorhanden, besteht die Möglichkeit auch weiter in der Gruppe 1 zu trainieren.

## 3 Anmeldung

### 3.1 Anforderungen

Dem Ski Team Skiclub Goldingen können grundsätzlich alle Boys und Girls der Jahrgänge 2006 – 2015, jedoch mindestens Erstklässler, beitreten. Wir haben folgende Kategorien:

#### Saison 2021/2022

Gruppe 1: Lizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	<b>2010 - 2001</b>
Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	<b>2010 - 2001</b>
Gruppe 3: Kids (7 {6} – 10 jährig)	<b>2015 - 2011</b>
Gruppe 4: Clubmitglieder (jeglichen Alters)	<b>2005 und älter</b>

Für die Skirennen wird das Kind zudem in folgende Kategorien eingeteilt:

U11	Jahrgänge	2011 und jünger (Möglichkeit Lizenz: Nein)
U12	Jahrgang	2010 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U14	Jahrgänge	2008 bis 2009 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U16	Jahrgänge	2006 bis 2007 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U18	Jahrgänge	2004 bis 2005 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U21	Jahrgänge	2001 bis 2003 (Möglichkeit Lizenz: Ja)

Wir möchten in unserem Verein Ordnung haben und erwarten deshalb, dass ihr die für euch organisierten Anlässe lückenlos besucht. Falls es doch einmal nicht möglich sein sollte, erwarten wir, dass uns dies vorher persönlich, beim zuständigen Leiter für den betreffenden Anlass (Training unter der Woche; **bis spätestens eine Stunde vor Trainingsbeginn**, Training am Wochenende; **bis spätestens Donnerstagabend 20.00 Uhr** vor dem jeweiligen Weekend) mitgeteilt wird. Selbstverständlich können wir auch auf individuelle Anliegen eingehen.

### 3.2 Kosten inkl. Leitung der Ski- und Konditionstrainings

Im Folgenden sind die Jahresbeiträge im Ski Team Skiclub Goldingen aufgelistet.

**Fr. 30.--** alle Kategorien (Für Kinder von Clubmitgliedern)

**Fr. 60.--** alle Kategorien (Für alle anderen Kinder)

Ab Jahrgang 2010 und älter zusätzlich (falls gewünscht, je nach Gruppeneinteilung)

**Fr. 35.--** Rennlizenz (Jahrgänge 2006 – 2010)

**Fr. 45.--** Rennlizenz (Jahrgänge 2005 und älter)

Diese Rennlizenz wird vom Skiclub bezahlt, sofern mindestens 6 ZSV-Rennen oder 6 Swiss-Ski Punkterennen gefahren werden. Dies sollte insofern kein Problem darstellen, als dass es die Gruppeneinteilung sowieso regelt.

**Fr. 50.--** Skianzugmiete für die ganze Saison

Diese Kosten werden jeweils direkt dem Trainings-/Wettkampfkonto (für Infos Barbara Landolt oder Corinne Dönni kontaktieren) belastet.

### 3.3 Trainingsorte

#### **Kondition:**

Turnhalle Goldingen (Ausnahmen beachte Plan, Mail oder JO SKI Chat)

#### **Krafttraining:**

Dorftreff Eschenbach SG

#### **Skitraining:**

Bei Schnee: im Atzmännig (ausser Bemerkung im Plan, Mail oder JO SKI Chat)

Kein Schnee: Region (Beachte Plan, Mail oder JO SKI Chat)

#### **Trainingszeiten:**

Können je nach Gruppenzugehörigkeit einige Seiten oberhalb nachgelesen werden.

### **Auskunft über Durchführung:**

WhatsApp JO SKI Chat; jeweils am Abend vor dem Training/Rennen, ab 18.00 Uhr

Infos über die Durchführung von Schnuppertrainings unter [www.scgoldingen.ch](http://www.scgoldingen.ch)

### **3.4 Schnuppertraining**

**Jeweils Dienstag (18.00 Uhr – 19.30 Uhr) und Samstag (09.00 Uhr – 11.00 Uhr) in der Turnhalle in Goldingen. (Di 17.08., Di 24.08., Di 31.08., Sa 04.09., Di 07.09.)**

**ACHTUNG: Di 24.08. 18.00 Uhr Treffpunkt Chamm Hintergoldingen (Berglauftraining).**

Motiviert Schulkolleginnen und Schulkollegen bei diesen Trainings in unserem Skiclub vorbeizuschauen – Auch sie werden sicher begeistert sein! Nach Rücksprache mit dem Chef Ski Team Skiclub Goldingen Samuel Rüegg, können auch andere Termine für Schnuppertrainings vereinbart werden.

### **3.5 Herbsttrainingslager**

Das Herbsttrainingslager findet dieses Jahr vom 17. – 23. Oktober 2021 statt. Während den Herbstferien trainieren wir während einer Woche auf dem Gletscher im Stubaital (A). Diese Trainingswoche ist der Grundstein für eine solide Ausbildung in der Grundtechnik und des gegenseitigen Kennenlernens. Die Ausschreibung habt ihr in der Beilage.

**Aus organisatorischen Gründen benötigen wir die An- oder Abmeldung bis spätestens 08. September 2021.**

### 3.6 Verantwortliche Personen

#### **Chef Ski Team**

*Samuel Rüegg*

*Kirchhaldenstrasse 12*

*8722 Kaltbrunn*

Tel. N: 077 459 00 60

#### **Chef Ski Team Stv.**

*Stefan Steiner*

*Mürtschenstrasse 3*

*8638 Goldingen*

Tel. N: 078 835 77 71

#### **Die weiteren LeiterInnen sind:**

Philipp Burkart 079 202 71 45

Denise Blöchlinger 079 836 13 99

Marc Oberholzer 079 197 68 15

Stefan Rüegg 079 745 69 02

René Gmür 079 559 10 22

#### **Finanzen:**

Barbara Landolt 078 776 25 80

Corinne Dönni 079 396 32 11

#### **Bekleidung:**

Denise Blöchlinger 079 836 13 99

Wir bitten dich, das beiliegende Anmeldeblatt von deinen Eltern unterschrieben bis **spätestens 08. September 2021** im Konditionstraining abzugeben oder dem Chef Ski Team zu senden.

**Für Informationen oder Fragen stehen wir dir gerne zur Verfügung.**

**Ruf uns einfach an!**

## 4. Wichtige Dokumente

Nachfolgend sind die relevanten Dokumente aufgelistet. Diese findet man im Internet auf unserer Homepage [www.scgoldingen.ch](http://www.scgoldingen.ch).

- Leitbild Saison .../...
- Anmeldung Ski Team Skiclub Goldingen
- Ausschreibung Trainingslager Herbst
- Trainingsplan August bis Dezember
- Trainingsplan Dezember bis April

***Für Fragen bieten wir für „ALLE“ Ski Team-Eltern am 17. August 2021 während dem Konditionstraining, Turnhalle Goldingen um 18.00 Uhr, die Möglichkeit, Fragen zu stellen!!***