



Ski Team Skiclub Goldingen

Leitbild

Saison 2022/2023

Version

03.08.2022

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	1
2	Struktur Saison 2022 /2023	2
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
3	Anmeldung	8
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
4.	Wichtige Dokumente	12

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 2022 /2023

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 2022/2023</u>
Gruppe 1: Lizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	2011 - 2002
Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	2011 - 2002
Gruppe 3: Kids (mindestens 1. Klasse, 6/7 – 10 jährig)	2016 - 2012
Gruppe 4: Clubmitglieder (jeglichen Alters)	2006 und älter

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 gemäss Trainingsplan und WhatsApp JO SKI Chat¹

Ende Sommerferien SG² bis zum Trainingslager im Stubai:

Montag	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Krafttraining	St. Gallenkappel
Samstag	09.00 Uhr – 11.00 Uhr	Kondition	Goldingen

Nach Trainingslager im Stubai bis Ende April:

Montag	19.00 Uhr – 20.00 Uhr bis Feb.	Krafttraining	St. Gallenkappel
Donnerstag	19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Kondition	Goldingen
Samstag	09.00 Uhr – 11.00 Uhr	Kondition	Goldingen
Samstag	09.30 Uhr – 14.00 Uhr	Skitraining	Atzmännig
Mittwoch	13.45 Uhr – 16.00 Uhr ab Dez.	Skitraining	Atzmännig

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 „Gönnerreisli“. Ebenfalls werden die Kosten der Lizenz automatisch vom Skiclub finanziert.

¹ freiwillig

² 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 JO³ und Junioren gemacht. Alle Nichtlizenzfahrer trainieren jeweils am Samstag zusammen. Ihr Trainingsplan sieht dann folgendermassen aus:

Monate Mai bis August: Sommertraining gemäss Trainingsplan und WhatsApp JO SKI Chat⁴

Ende Sommerferien SG bis zum Trainingslager im Stubai:

Montag	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Krafttraining Junioren	St. Gallenkappel
Dienstag	18.00 Uhr – 19.30 Uhr	Kondition JO	Goldingen
Samstag	09.00 Uhr – 11.00 Uhr	Kondition beide	Goldingen

Nach Trainingslager im Stubai bis Ende April:

Montag	19.00 Uhr – 20.00 Uhr bis Feb.	Krafttraining Junioren ⁴	St. Gallenkappel
Donnerstag	19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Kondition JO/Junioren	Goldingen
Samstag	09.00 Uhr – 11.00 Uhr	Kondition beide	Goldingen
Samstag	09.30 Uhr – 14.00 Uhr	Skitraining beide	Atzmännig
Mittwoch	13.45 Uhr – 16.00 Uhr ab Dez.	Skitraining ⁴	Atzmännig

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

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 vier von 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 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 „Gönnereisli“.

³ Jugendorganisation

⁴ freiwillig

2.3 Gruppe 3: Kids

Die Teilnehmer dieser Gruppe sind alle Kinder von der ersten Klasse im Alter von 6/7 – 10 Jahren. Mit dieser Gruppe sollen die „Kleinen“ noch mehr gefördert werden. Der Trainingsplan sieht dann wie folgt aus:

Monate Mai bis August: Sommertraining gemäss Trainingsplan und WhatsApp JO SKI Chat⁵

Ende Sommerferien SG bis Ende April:

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

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

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“.

⁵ freiwillig

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 Trainingsplan und WhatsApp Chat

Ende Sommerferien SG bis zum Trainingslager im Stubai:

Montag	19.00 Uhr – 20.00 Uhr	Krafttraining	St. Gallenkappel
--------	-----------------------	---------------	------------------

Nach Trainingslager im Stubai bis Ende April:

Montag	19.00 Uhr – 20.00 Uhr bis Feb.	Krafttraining	St. Gallenkappel
Donnerstag	19.00 Uhr – 20.30 Uhr	Kondition	Goldingen
Samstag	09.30 Uhr – 14.00 Uhr	Skitraining	Atzmännig
Mittwoch	13.45 Uhr – 16.00 Uhr ab Dez.	Skitraining	Atzmännig

Wer sich in dieser Gruppe befindet, muss sich bei Konditionstraining weder an- oder 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 das Formular «2. Sportart» ausgefüllt werden.

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 2002 – 2016, jedoch **mindestens Erstklässler**, beitreten. Wir haben folgende Kategorien:

Saison 2022/2023

Gruppe 1: Lizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	2011 - 2002
Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	2011 - 2002
Gruppe 3: Kids (mindestens 1. Klasse, 6/7 – 10 jährig)	2016 - 2012
Gruppe 4: Clubmitglieder (jeglichen Alters)	2006 und älter

Weitere Anforderungen:

- selbständiges Skifahren und bremsen (Wir sind keine Skischule)
- Selbständige und sichere Benutzung der Lifte (auch Bügellifte)
- Selbständiges Anziehen (Ski und Bekleidung)
- Selbständig auf Toilette gehen

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

U9 und U11	Jahrgänge	2012 und jünger (Möglichkeit Lizenz: Nein)
U12	Jahrgang	2011 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U14	Jahrgänge	2009 bis 2010 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U16	Jahrgänge	2007 bis 2008 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U18	Jahrgänge	2005 bis 2006 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U21	Jahrgänge	2002 bis 2004 (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 2011 und älter zusätzlich (falls gewünscht, je nach Gruppeneinteilung)

Fr. 35.-- Rennlizenz (Jahrgänge 2007 – 2011)

Fr. 45.-- Rennlizenz (Jahrgänge 2006 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:

Turnhalle St. Gallenkappel (Ausnahmen beachte Plan, Mail oder JO SKI Chat)

Skitraining:

Im Atzmännig oder in der Region (Info per Mail oder JO SKI Chat)

Trainingszeiten:

Können je nach Gruppenzugehörigkeit einige Seiten oberhalb nachgelesen werden.

Infos bei Skitrainings oder Rennen:

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

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 16.08., Di 23.08., Di 06.09., Sa 10.09.)

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 15. – 21. Oktober 2022 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 14. September 2022.

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
René Gmür	079 559 10 22
Marc Oberholzer	079 197 68 15
Stefan Rüegg	079 745 69 02
Simon Blöchlinger	079 839 03 57 (Assistenzleiter)
Leon Fretz	076 721 91 44 (Assistenzleiter)
Oliver Kündig	078 220 65 04 (Assistenzleiter)
Yves Winkler	076 547 62 31 (Assistenzleiter)

Finanzen:

Barbara Landolt 078 776 25 80

Corinne Dönni 079 396 32 11

Bekleidung:

Ramona Fischer-Rüegg 079 729 02 26

Wir bitten dich, das beiliegende Anmeldeblatt von deinen Eltern unterschrieben bis **spätestens 14. September 2022** 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.

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

Für Fragen bieten wir für „ALLE“ Ski Team-Eltern am 16. August 2022 während dem Konditionstraining, Turnhalle Goldingen um 18.00 Uhr, die Möglichkeit, Fragen zu stellen!!