



**Ski Team Skiclub Goldingen**

# **Leitbild**

**Saison 2019/2020**

---

Version

21.07.2019

---

## Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Struktur Saison 2019 / 2020</b> .....	<b>3</b>
2.1	Gruppe 1: Lizenzfahrer .....	4
2.2	Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer.....	5
2.3	Gruppe 3: Kids .....	6
2.4	Gruppe 4: Clubmitglieder (mit oder ohne Lizenz) .....	7
2.5	Abmeldungen.....	8
2.6	Besonderes.....	8
<b>3</b>	<b>Anmeldung</b> .....	<b>9</b>
3.1	Anforderungen .....	9
3.2	Kosten inkl. Leitung der Ski- und Konditionstrainings .....	10
3.3	Trainingsorte .....	10
3.4	Schnuppertraining .....	11
3.5	Herbsttrainingslager .....	11
3.6	Verantwortliche Personen .....	12
<b>4.</b>	<b>Wichtige Dokumente</b> .....	<b>13</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 2019 /2020

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 2019/2020</u>
Gruppe 1: Lizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	<b>2008 - 1999</b>
Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	<b>2008 - 1999</b>
Gruppe 3: Kids (7 {6} – 10 jährig)	<b>2013 - 2009</b>
Gruppe 4: Clubmitglieder (jeglichen Alters)	<b>2003 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 Dezember:

- |              |                       |                      |
|--------------|-----------------------|----------------------|
| - 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   | 14.00 Uhr – 16.00 Uhr | Skitraining          |

Anfangs Januar bis Ende April:

- |              |                       |                      |
|--------------|-----------------------|----------------------|
| - 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   | 14.00 Uhr – 16.00 Uhr | Skitraining          |

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

Wer in dieser Gruppe ist, verpflichtet sich an allen Trainings (ausser Junioren im Mittwochstraining – Jobbedingt), wie auch an 90% aller, vom Leiterteam vorgeschlagenen Rennen teilzunehmen. Die genaue Anzahl der Rennen wird Mitte November kommuniziert.

***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: kein Training

Ende Sommerferien SG bis zum Trainingslager im Stubai:

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

Nach Trainingslager im Stubai bis Ende Dezember:

- |              |                       |                                     |
|--------------|-----------------------|-------------------------------------|
| - Dienstag   | 18.00 Uhr – 19.30 Uhr | Kondition JO                        |
| - Montag     | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr | Krafttraining Junioren <sup>3</sup> |
| - Donnerstag | 19.00 Uhr – 20.30 Uhr | Kondition Junioren                  |
| - Samstag    | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr | Kondition beide                     |

Anfangs Januar bis Ende April:

- |              |                       |                                     |
|--------------|-----------------------|-------------------------------------|
| - Montag     | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr | Krafttraining Junioren <sup>3</sup> |
| - Dienstag   | 18.00 Uhr – 19.30 Uhr | Kondition JO                        |
| - Donnerstag | 19.00 Uhr – 20.30 Uhr | Kondition Junioren                  |
| - Samstag    | 09.00 Uhr – 11.00 Uhr | Kondition beide                     |
| - Samstag    | 09.30 Uhr – 12.30 Uhr | Skitraining beide                   |
| - Mittwoch   | 14.00 Uhr – 16.00 Uhr | Skitraining (freiwillig)            |

Wer sich in dieser Gruppe befindet, muss mindestens alle Dienstagstrainings (JO) oder Donnerstagstrainings (Junioren) besuchen. Das Samstagstraining kann, egal ob Kondition oder Schneetraining, frei gewählt werden. Jedoch muss jeder mindestens zweimal pro Monat teilnehmen und dies an zwei darauffolgenden Samstagen. Das Mittwochstraining, wie auch der

---

<sup>2</sup> Jugendorganisation

<sup>3</sup> freiwillig

Kraftraum für die Junioren sind freiwillig. Ebenfalls müssen alle sechs LinthCUP Rennen und der Migros GP bestritten werden.

***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
- Mittwoch 14.00 Uhr – 16.00 Uhr      Skitraining
- Samstag 09.00 Uhr – 11.00 Uhr      Kondition
- Samstag 09.30 Uhr – 14.00 Uhr      Skitraining

Die Kids verpflichten sich an jedem dieser Trainings ausnahmslos teilzunehmen. Ebenfalls müssen sie an 90% 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 Dezember:

- |              |                       |               |
|--------------|-----------------------|---------------|
| - 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 – 12.30 Uhr | Skitraining   |

Anfangs Januar bis Ende April:

- |              |                       |               |
|--------------|-----------------------|---------------|
| - 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 – 12.30 Uhr | Skitraining   |
| - Mittwoch   | 14.00 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 Stefan oder Philipp 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.

Diejenigen Kinder (pro Gruppe je eines) mit der grössten Trainings – und Rennteilnahme erhalten Ende Saison ein kleines Geschenk. Dies betrifft nur die Kinder der Gruppen 1 bis 3.

Es werden alle Trainingsteilnahmen auf einer separaten Liste aufgeführt und kontrolliert. Jeder Leiter führt pro Training ein Blatt. Diese Blätter werden am Schluss zusammengetragen und ausgewertet.

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 Stefan oder Philipp geschehen.

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 2004 – 2013, jedoch mindestens Erstklässler, beitreten. Wir haben folgende Kategorien:

#### Saison 2019/2020

Gruppe 1: Lizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	<b>2008 - 1999</b>
Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	<b>2008 - 1999</b>
Gruppe 3: Kids (7 {6} – 10 jährig)	<b>2013 - 2009</b>
Gruppe 4: Clubmitglieder (jeglichen Alters)	<b>2003 und älter</b>

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

U11	Jahrgänge	2009 und jünger (Möglichkeit Lizenz: Nein)
U12	Jahrgang	2008 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U14	Jahrgänge	2006 bis 2007 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U16	Jahrgänge	2004 bis 2005 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U18	Jahrgänge	2002 bis 2003 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U21	Jahrgänge	1999 bis 2001 (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 mündlich oder telefonisch, beim zuständigen Leiter für den betreffenden Anlass (**keine SMS**, 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 2008 und älter zusätzlich (falls gewünscht, je nach Gruppeneinteilung)

**Fr. 35.--** Rennlizenz (Jahrgänge 2004 – 2008)

**Fr. 45.--** Rennlizenz (Jahrgänge 2003 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 Susanne Zigerlig kontaktieren) belastet.

### 3.3 Trainingsorte

#### **Kondition:**

Turnhalle Goldingen (Ausnahmen beachte Plan, Mail oder Telefon)

#### **Krafttraining:**

Dorftreff Eschenbach SG

#### **Skitraining:**

Bei Schnee: im Atzmännig (ausser Bemerkung im Plan, Mail oder Telefon)

Kein Schnee: Region (Beachte Plan, Mail, oder Telefon)

#### **Trainingszeiten:**

Können je nach Gruppenzugehörigkeit einige Seiten oberhalb nachgelesen werden.

### **Auskunft über Durchführung (Infotelefon JOSCHI / WhatsApp Chat JO SKI):**

Tel. 055 / 212 96 11 (jeweils am Abend vor dem Anlass, ab 18.00 Uhr)

- Freitag-/ Samstagabend fürs Wochenende bis zum Elternabend danach Chat
- Dienstagabend fürs Mittwochstraining jeweils Chat

### **3.4 Schnuppertraining**

**Jeweils Dienstag (18.00 Uhr – 19.30 Uhr) und Samstag (09.00 Uhr – 11.00 Uhr) in der Turnhalle in Goldingen. (13.08.,17.08.,20.08.,24.08.,27.08.)**

**ACHTUNG: 27.08. 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 Stefan Steiner, können auch andere Termine für Schnuppertrainings vereinbart werden.

### **3.5 Herbsttrainingslager**

Das Herbsttrainingslager findet dieses Jahr vom 13. – 19. Oktober 2019 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 September 2019 genaue Daten folgen**

### 3.6 Verantwortliche Personen

#### **Chef Ski Team**

*Stefan Steiner*  
*Hubertingerstrasse 1*  
*8638 Goldingen*  
*Tel. N: 078/835 77 71*

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

*Philipp Burkart*  
*Zürcherstrasse 68*  
*8640 Rapperswil*  
*Tel. N: 079/202 71 45*

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

Jasmin Blöchlinger 079/315 92 09  
Marc Oberholzer 079/197 68 15  
René Gmür 079/559 10 22  
Finanzen :  
Susanne Zigerlig 078/913 72 80

Denise Blöchlinger 079/836 13 99  
Samuel Rüegg 077/459 00 60

Wir bitten dich, das beiliegende Anmeldeblatt von deinen Eltern unterschrieben bis **spätestens 04. September 2019** im Konditionstraining abzugeben oder dem Chef Ski Team zu senden.

**Für Informationen oder Fragen stehen wir dir sehr 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
- Anmeldung Skirennen Saison .../...

***Für Fragen bieten wir für „ALLE“ Ski Team-Eltern am 13. August 2019 während dem Konditionstraining, Turnhalle Goldingen um 18.00 Uhr, die Möglichkeit, Fragen zu stellen!!***