



Ski Team Skiclub Goldingen

Leitbild

Saison 2020/2021

Version

20.07.2020

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung	2
2	Struktur Saison 2020 / 2021	3
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
3	Anmeldung	9
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
4.	Wichtige Dokumente	13

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 2020 /2021

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 2020/2021</u>
Gruppe 1: Lizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	2009 - 2000
Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	2009 - 2000
Gruppe 3: Kids (7 {6} – 10 jährig)	2014 - 2010
Gruppe 4: Clubmitglieder (jeglichen Alters)	2004 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, Tag und Intensität gemäss Mail im Mai.

Ende Sommerferien SG¹ 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.

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. Junioren verpflichten sich mind. 2 Trainings pro Woche zu besuchen.

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.

¹ 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 JO² 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:

- | | | |
|------------|-----------------------|------------------------|
| - 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 ³ |
| - 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 |

Anfangs Dezember bis Ende April:

- | | | |
|--------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| - Montag | 19.00 Uhr – 20.00 Uhr bis Februar | Krafttraining Junioren ³ |
| - 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 – 14.00 Uhr | Skitraining beide |
| - Mittwoch | 13.45 Uhr – 16.00 Uhr | Skitraining (freiwillig) |

Wer sich in dieser Gruppe befindet, muss 90% aller 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 das

² Jugendorganisation

³ freiwillig

Krafttraining für die Junioren sind freiwillig. Ebenfalls müssen fünf aller 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
- 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 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 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 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 2005 – 2014, jedoch mindestens Erstklässler, beitreten. Wir haben folgende Kategorien:

Saison 2020/2021

Gruppe 1: Lizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	2009 - 2000
Gruppe 2: Nichtlizenzfahrer (11 – 20 jährig mit Junioren)	2009 - 2000
Gruppe 3: Kids (7 {6} – 10 jährig)	2014 - 2010
Gruppe 4: Clubmitglieder (jeglichen Alters)	2004 und älter

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

U11	Jahrgänge	2010 und jünger (Möglichkeit Lizenz: Nein)
U12	Jahrgang	2009 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U14	Jahrgänge	2007 bis 2008 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U16	Jahrgänge	2005 bis 2006 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U18	Jahrgänge	2003 bis 2004 (Möglichkeit Lizenz: Ja)
U21	Jahrgänge	2000 bis 2002 (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 2009 und älter zusätzlich (falls gewünscht, je nach Gruppeneinteilung)

Fr. 35.-- Rennlizenz (Jahrgänge 2005 – 2009)

Fr. 45.-- Rennlizenz (Jahrgänge 2004 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, JO SKI Chat oder Telefon)

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

Trainingszeiten:

Können je nach Gruppenzugehörigkeit einige Seiten oberhalb nachgelesen werden.

Auskunft über Durchführung (Infotelefon JO SKI / 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. (11.08.,18.08.,22.08.,25.08.,01.09.,05.09.,08.09.)

ACHTUNG: 25.08. 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 11. – 17. Oktober 2020 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 11. September 2020 genaue Daten folgen.

3.6 Verantwortliche Personen

Chef Ski Team

Stefan Steiner

Mürtschenstrasse 3

8638 Goldingen

Tel. N: 078/835 77 71

Chef Ski Team Stv.

Philipp Burkart

Spinnereistrasse 42

8645 Jonal

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 09. September 2020** 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.

- 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 11. August 2020 während dem Konditionstraining, Turnhalle Goldingen um 18.00 Uhr, die Möglichkeit, Fragen zu stellen!!