



Merkblatt für JO-Race Fahrer

Zuständigkeiten

Verantwortliche:	Stephanie Venini	079 7333155
Race Chef:	Marco Gadiant	0793461791
Vorrace Chef:	Patrick Bless	0796636714
	Rea Guggisberg	0794523039

Kommunikation

1. Die eigenen Kontaktangaben auf der Raceliste müssen gültig sein (vollständige Liste wird im Dezember erscheinen. Bitte Kontrolle).
2. Bei allfälligen Änderungen muss Stephanie Venini orientiert werden.
3. Sämtliche Aufgebote und Infos zu Trainings und Rennen werden per TWITTER und HOMEPAGE kommuniziert. Allgemeiner Informationsaustausch findet über Email statt. Mailpostfach bitte auch immer überprüfen.
4. Es wird so früh wie möglich informiert, kann aber auch zu kurzfristigen Programmänderungen kommen.

Datenschutz

Mit der Anmeldung Eurer Kinder erklärt ihr euch ausdrücklich damit einverstanden, dass wir Fotos und Videos Eurer Kinder auf unserer Website veröffentlichen dürfen. Solltet ihr mit einem veröffentlichten Foto oder Video nicht einverstanden sein, werden wir dieses wieder entfernen. Bitte bei Stephanie Venini melden.

Daten für J+S Datenbank

J+S ist das Sportförderungswerk des Bundes. Wir sind dabei. Bei der Online-Anmeldung für den Skiclub Flumserberg, wird das Einverständnis zur Verwendung der Daten der Kinder für die J+S Datenbank, insbesondere der Führung der Anwesenheitskontrolle, bestätigt.

Voraussetzungen (10-15 Jahre)

- Eltern sind Mitglied und aktive Helfer im SCF (Sommer + Winter)
2 Helfereinsätze obligatorisch (Helferaufruf folgt. Helfereinsatz wird p. Liste geführt)
- Eltern identifizieren sich mit den sportlichen Aktivitäten ihrer Kinder
- Es ist eine gute, für den sportlichen Bereich geeignete Ausrüstung notwendig
- Gute skitechnische Grundlage (ev. Eintrittstest)
- Die Winterausrüstung muss regelmässig präpariert werden
- Die Kinder müssen über ein Abonnement für das gesamte Skigebiet Flumserberg verfügen

- Freude am Wettkampfsport
- Teilnahme an SSW Cuprennen
- Teilnahme an Sichtungskurs und Sponsorenlauf
- Eltern identifizieren sich mit den sportlichen Aktivitäten ihrer Kinder
- Überdurchschnittliche Selbstständigkeit
- Notwendige Motivation und Ehrgeiz sollte vorhanden sein
- Arbeitstag Flums, obligatorisch

Kosten

CHF 250.- Schneetraining

CHF 50.- Konditraining

Ca.15-25 Skirennen (Ticket und Startgelder werden Ende Saison in Rechnung gestellt)

Separate Kosten Gletschertrainings, Sommersportlager

Material

Generell gilt, das Material muss stimmen und sollte von Fachleuten (SKI-Sportgeschäft) beraten und kontrolliert werden. (Grösse und Härte der Skischuhe, Länge der Skier und Stöcke, Helm FIS-Konform, Skibindung unbedingt richtig einstellen lassen)

1 Slalom Ski und 1 Riesenslalom Ski zwingend!

In der Wettkampfphase (Wintersaison) gelten folgende Punkte:

1. Vor jedem Training/Rennen muss ein Paar Riesenslalomski und ein Paar Slalomski präpariert sein.
2. Je nach Rennkalender wechseln sich die Disziplinen im Training unter der Woche unterschiedlich ab.
3. Für die Jahrgänge U16 und U14 sollte ein Paar Super-G Ski (oder längerer RS Ski) ebenfalls bereit für ein Training sein, oder sollte kurzfristig organisiert werden können.

Trainingsbetrieb Ski

Der Trainingsbetrieb am Flumserberg startet, sobald die Wintersaison eröffnet ist.

Generelle Trainingstage sind Mittwochnachmittag (13.15 -15.45 Uhr) und Samstagvormittag (08.30- 11.30 Uhr), je nachdem auch zusätzlich mal ein Sonntagvormittag. (Je nach Trainings-Wettkampfplan)

Trainingstage in den Weihnachtsferien, Sportwoche und Sportferien: Gemäss beiliegendem Trainings- und Wettkampfplan. Es kann aber auch zu Anpassungen und kurzfristigen Änderungen kommen.

Dasselbe gilt bei der Trainingsdisziplin. Je nach Verhältnisse, kann es zu kurzfristigen Änderungen kommen. Ich bitte hierfür vor jedem Training Twitter oder die Homepage zu überprüfen.

Korrektur- Athletentagebuch

Jeder Fahrer führt **selbständig ein Skitagebuch**.

Nach dem Training trägt er sämtliche Korrekturen des absolvierten Trainings in sein Tagebuch ein und bringt es anschliessend im nächsten Training wieder mit. Ziel/Idee; Jeder Trainer ist stets up to date, über den Fahrer, seine Stärken, Schwächen und der aktuellen Arbeit. Zudem befasst sich das Kind mit der

Skitechnik, seinen Stärken und Schwächen und lernt sich selber einzuschätzen, zu beurteilen und zu spüren.

Bsp. SL Training 12.Nov. 2020 Fehler: Schwerpunkt zu weit hinten. Korrektur: Mit den Knien/ Schienbeinen nach vorne kommen. Druck am Skischuhrand spüren.

Abmeldungen Training

Sämtliche Abmeldungen bitte an Stephanie Venini

Anregungen/Problem Meldungen

Bitte via Stephanie Venini und nicht via Trainer.

Anmeldung für Rennen

1. Für die Anmeldung der regionalen Rennen ist der Ski-Club zuständig.

Für die SSW Raiffeisencup Rennen werden alle Race-Fahrer automatisch angemeldet.

2. Die **SSW Raiffeisencup Rennen sind für alle RACE- Fahrer obligatorisch!**

3. Weitere Punkterennen können bestritten werden (max. 25 Punkterennen pro Fahrer) Rennempfehlungen für andere regionale Rennen werden in Absprache mit den Trainern über Twitter kommuniziert und sind nicht obligatorisch.

Anmeldungen bitte an Stephanie Venini

Rennbetrieb

1. Für die Rennbetreuung der SSW Raiffeisencup Rennen (obligatorisch), sowie der MTF Micomp Cup Rennen (freiwillig), sind die Trainer vom SC Flumserberg zuständig. Dies bedeutet, es werden **KEINE** Eltern beim Besichtigen des Laufes und bei der unmittelbaren Startvorbereitung im Startgelände geduldet!

2. Startgelder und Ticketkosten werden von den Trainern organisiert und euch jeweils Ende Saison in Rechnung gestellt.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmer.

Änderungen und Anpassungen vorbehalten.

Sept. 2022

Skiclub Flumserberg

Stephanie Venini