



# TRAININGSINFO 2019/20

Liebe Skiclüblerin, lieber Skiclübler

Wir möchten dir ein paar Informationen zum Trainingsablauf für die Saison 2017/18 geben. Nimm dir bitte kurz Zeit, dann hast du alle Informationen die du benötigst. Wenn du weitere Fragen hast, dann schreib uns einfach ein Email an [info@skiclubschaan.li](mailto:info@skiclubschaan.li) oder wende dich direkt an die Trainerinnen und Trainer.

## TRAININGSABLAUF

- Saisonstart**  
 Wenn die Schneelage so bleibt und die Lifte in Betrieb sind, dann starten wir am **Samstag, 12. Dezember 2020, um 9:00 Uhr**. Sollte dies nicht möglich sein, müssen wir den Saisonstart leider nach hinten verschieben. Also, Daumen drücken. 😊
- Training**  
 Jeden Samstag vom **12. Dezember 2020** bis **3. April 2021**.  
 Das Training beginnt jeweils um **9:00 Uhr**. Bitte sei rechtzeitig am Besammlungsort bei der Tälikasse.  
 Unsere Kleinsten, die Zwergle fahren bis **11:30**.  
 Alle anderen bis **13:00 Uhr**.
- Pünktlicher Trainingsbeginn**  
 Solltest Du einmal zu spät kommen, dann warte unten zwischen den Talstationen Täli- und Hohegglift. Alle Gruppen fahren die ersten beiden Fahrten im Täli oder Hohegg. Sie kommen also 2 Mal vorbei und können dich mitnehmen.
- Verhinderung**  
 Wenn du beim Training nicht mit dabei sein kannst, dann melde dich bitte frühzeitig per E-Mail. [info@skiclubschaan.li](mailto:info@skiclubschaan.li) oder direkt bei Jessica Beck +41 78 803 94 98 ab.
- Erreichbarkeit deiner Eltern**  
 Deine Eltern müssen während dem Training telefonisch erreichbar sein.





- **Föhn oder schlechtes Wetter**

Grundsätzlich findet das Training immer statt. Leider kommt es immer wieder vor, dass die Bergbahnen aufgrund des Föhns den Betrieb einstellen müssen. Erfahrungsgemäss können wir in die Schneefucht ausweichen, werden in diesem Fall das Training jedoch nur bis 12:00 abhalten.

Bei starkem Schneefall, extremer Kälte oder schlechter Sicht entscheiden jeweils die Trainerinnen oder Trainer. Die Sicherheit der Kinder steht dabei an erster Stelle.

Sollte sich die Bedingungen während dem Training stark verschlechtern, dann kann deine Gruppe in ein Restaurant gehen, um sich aufzuwärmen. Nimm bitte 5.00 CHF mit.

- **Verpflegung**

Wir machen zwischen 10:30 und 11:00 eine kurze Pause bei den Garagen der Bergbahnen. Bring deinen Rucksack mit einem feinen Znüni mit. Ein warmer Tee sollte dabei nicht fehlen.

- **Liftkarte**

Die Liftkarte musst du dir selbst organisieren.

Jahrgang 2011 und jünger benötigen keine Liftkarte, jedoch eine Chipkarte die du dir bei der Kasse kaufen kannst.

- **Versicherung**

Die Versicherung ist Sache der Teilnehmer. Über die Jugend und Sportförderung werden wir dich bei der REGA anmelden. Diese Versicherung ist kostenlos und übernimmt die Kosten für einen REGA Einsatz.

- **Trainingsgruppen**

Wir haben bereits eine provisorische Gruppeneinteilung vorgenommen und werden mit dieser Einteilung starten. Nach dem ersten Training entscheiden die Trainerinnen und Trainer über eine mögliche Neuzuteilung. Es wird dabei die ganze Gruppe berücksichtigt, sodass niemand über- oder unterfordert wird.



## AUSRÜSTUNG

Die richtige Ausrüstung darf natürlich nicht fehlen.

- **Helm, Rückenpanzer, Brille**

Der Helm ist obligatorisch. Ohne Helm wird nicht gefahren! Ein Rückenpanzer ist sehr empfehlenswert. Achte beim Kauf darauf, dass er auch wirklich passt und dich beim Bewegen nicht zu stark einschränkt.

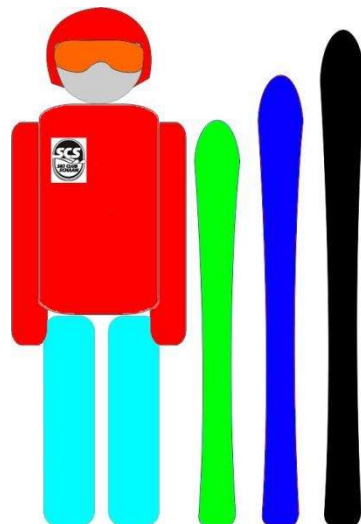
Bei der Brille wird oft gespart. Wenn du dir eine Brille kaufst, dann musst du deinen Helm mitnehmen. Es muss alles zusammen passen. Das Sichtfeld sollte möglichst gross sein, damit du auch zur Seite etwas sehen kannst. Ein Anti Beschlag Spray gehört ebenfalls dazu. Komm mit einer sauberen Brille, sonst macht es keinen Spass!

- **Skischuhe**

Achte darauf, dass die Zehen inklusive Ski-Socke noch etwas Platz haben. Der Schuh sollte nicht zu eng sein und trotzdem passen. Wenn du die Schnallen zu stark anziehen musst um den richtigen halt zu bekommen, dann wird dein Fuss gequetscht.

- **Ski**

Es gibt verschieden Ski-Typen, die je nach Können und Einsatzbereich ihre Vorteile aber auch Nachteile mit sich bringen. Achte auf die richtige Länge.



Grün ist das absolute Minimum und ist nur für Anfänger. Blau ist optimal für unser Training. Ab Kids 4 können die Mutigen auch den schwarzen Ski fahren.

Um richtig Carven zu können braucht der Ski eine Taillierung. Man spricht auch von einem Radius. Je kleiner der Radius desto besser geht es um enge Kurven. Für unser Tempo ist ein kleiner Radius richtig.



Der **Easy**carver ist für Anfänger, verzeiht Fehler und ist leicht zu drehen. Er ist für ein langsames bis mittleres Tempo gemacht.

Der **Allround**carver ist ein Kompromiss zwischen Easycarver und Crosscarver

Der **Cross**carver ist ein gemässigter Racecarver. Er ist nicht ganz so hart und ist etwas kraftsparender zu fahren.

Der **Race**carver ist hart und benötigt neben Kraft auch die nötige Technik.

Lass dich bei deinem Trainer oder im Fachgeschäft beraten.

#### **WICHTIG!**

Ein Ski ohne scharfen Kanten ist gefährlich! Wenn du vom griffigen Schnee auf Kunstsnee oder Eis fährst, hast du plötzlich keinen Halt mehr und dies kann dich in eine unkontrollierte Lage bringen. Starte die Saison mit geschliffenen Kanten und lass sie in einem Fachgeschäft in der Hälfte der Saison nochmals nachschleifen. Das sollte in der Regel ausreichen. Wenn du ausserhalb des Trainings auch noch fleissig unterwegs bist, dann kann ein zusätzlicher Service nicht schaden.

- **Bindung**

Lass die Bindung überprüfen und vergiss dabei nicht dein Gewicht anzugeben. Die Bindung muss auf dein Gewicht eingestellt werden! Eine Bindung die sich zu schnell öffnet oder noch schlimmer, sich bei einem Sturz gar nicht öffnet, ist sehr gefährlich.



- **Skistock**

Auch hier gilt, die richtige Länge ist entscheidend.

Stell dich gerade hin. Dreh den Stock um und halte ihn unter dem Teller. Wenn der Unterarm parallel zum Boden verläuft und der Unterarm mit dem Oberarm einen rechten Winkel bildet, dann passt der Skistock.

**Tipp!**

Leki und auch andere Hersteller bieten ein spezielles Sicherheit-Schlaufensystem an. Damit kannst du den Stock einfach einklicken und das bietet dir einen zusätzlichen Verletzungsschutz.

## SICHERHEIT

Sicherheit geht vor!

Wir zeigen dir die gefährlichen Stellen im Malbun und erklären dir die Verhaltensregeln, wie du das Gelände und die Schneeverhältnisse besser einschätzen kannst und wie du dein Tempo immer unter Kontrolle hältst.

Wenn du ein Handy hast, dann speichere die Telefonnummer vom SOS Dienst der Bergbahnen +423 794 70 10. Solltest du alleine oder mit Freunden unterwegs sein und benötigst Hilfe, dann ruf den SOS-Dienst an. Keine Angst, sie beißen nicht!

## KONTAKT

Skiclub Schaan  
Postfach  
FL-9494 Schaan  
[info@skiclubschaan.li](mailto:info@skiclubschaan.li)

Wir freuen uns auf Dich!

Skiclub Schaan  
Jessica Beck  
Jugend und Sport Leiterin  
+41 78 803 94 98