

Regeln und Leitfaden zum Trainingsablauf in Stubai

Regeln

- Pünktlichkeit (vgl. Trainingsablauf)
- verlässliche [Anmeldung](#) zum Training
 - nicht nach Lust, Laune oder Wetter kurzfristig absagen
 - kurzfristige Absage nur in seltenen Krankheitsfällen möglich
- Wir empfehlen Fahrgemeinschaften dringend!
 - Anmeldung für Busplatz auf [Vereinslogistik](#)
 - Die Ski werden im Bus in Skitaschen transportiert
- Toilettengänge in den Pausen nicht vergessen
- Wenn Trainer Aufgaben an Eltern oder Schüler verteilen, sollen diese verlässlich ausgeführt werden:
 - Begleitung der Kinder zum Trainingshang
 - Materialtransport
 - Keine Eltern am Start oder Ziel des Trainingslaufes
 - Während des Trainings halten sich die Eltern inhaltlich raus
- Der Trainer beendet das Training
 - auch sonntags
 - wer noch länger fahren will, kann dies nur unter Aufsicht eines Erziehungsberechtigten tun

Ablauf im Stubai

1. Anmeldung auf [Vereinslogistik](#)
2. ab 6:50 Uhr: Frühstück
3. Abfahrt Vereinsbus Geierwally: 7:25 Uhr / Peters Bründl: 7:20 Uhr
4. Treffpunkt: um 7:40 Uhr am Eisgrat (Ausnahme Gamsgarten wird vom zuständigen Trainer bekannt gegeben)
5. Trainer setzt den Kurs
 - Treffpunkt draußen umgezogen um 8:35 Uhr
 - Aufsichtsperson bringt die Kids zum Lift
 - Aufwärmfahrten in der Gruppe und gemeinsames Aufwärmen und Dehnen am Start
6. Fokussiertes Training
7. Mittagessen ab ca. 11:30 im Selbstversorgerraum Eisgrat (Ausnahme wird vom Trainer bekannt gegeben)
8. Nach 45 min Mittagspause: Treffpunkt draußen
9. Fokussiertes Training
10. Gemeinsamer Abbau nach Beendigung des Stangentrainings
11. freifahren und Techniktraining
12. Das Training wird witterungsabhängig vom Trainer beendet
 - Samstags: meistens bis 16:00 Uhr
 - Sonntags: meistens bis 15:00 Uhr
13. Auslaufen mit Teilnahmepflicht
14. gemeinsames Abendessen um ca. 18:30 Uhr
15. für Herbstferientraining: Trainer-Eltern Besprechung: im Anschluss ans Abendessen