

Regeln und Leitfaden zum Trainingsablauf in Spitzing

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 dringend, Fahrgemeinschaften zu bilden!
 - 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 am letzten Trainingstag
 - wer noch länger fahren will, kann dies nur unter Aufsicht eines Erziehungsberechtigten tun
- Kinder haben Vorrang im Skischuhraum
- Das Auslaufen findet direkt im Anschluss an das Skifahren statt → nur Schuhwechsel zwischen den Trainingseinheiten

Ablauf in Spitzing

1. Anmeldung auf [Vereinslogistik](#)
2. 6:55 Uhr: Morgensport im Kraftraum
3. 7:15 Uhr: Frühstück
4. Schuhe fürs Auslaufen bereitlegen
5. Treffpunkt: umgezogen um 8:00 Uhr vor der Hütte
6. Trainer setzt den Kurs
 - Aufsichtsperson bringt die Kids zum Lift
 - Aufwärmfahrten in der Gruppe
 - gemeinsames Aufwärmen und Dehnen am Start
7. fokussiertes Training
8. Mittagessen ab ca. 11:30 auf der Hütte
9. Nach 45 min Mittagspause: Treffpunkt draußen
10. Fokussiertes Training
 1. Gemeinsamer Abbau nach Beendigung des Stangentrainings
11. freifahren und Techniktraining
12. Das Training wird witterungsabhängig vom Trainer beendet (bis zum Schluss)
13. Direkt im Anschluss: Schuhwechsel und Auslaufen mit Teilnahmepflicht
14. gemeinsames Abendessen um ca. 18:30 Uhr
15. Trainer-Eltern Besprechung: halbe Stunde nach dem Abendessen