

Schulskikurs HGW 21.01.2023- 27.01.2023

Herzlich Willkommen!



Agenda

- ▶ 0. Eintrag in die Teilnehmerliste (Name der Anwesenden/
Telefonnummern/wichtige Informationen für den Notfall)
- ▶ 1. Unterkunft
- ▶ 2. Ablauf der Schulskiwoche
 - ▶ 2.1. Inhalte der Skikurse (Anfänger, Fortgeschrittener, Experte)
- ▶ 3. Packliste
- ▶ 4. Skiverleih
- ▶ 5. Organisatorisches (Abfahrt, Überweisung, Ernährung, Vorbereitung)
- ▶ 6. Im Falle einer Krankheit
- ▶ 7. Das Skiteam
- ▶ 8. Pistenplan (+ Aktuelles Wetter)
- ▶ 9. Offene Fragen

1. Unterkunft



**Familie Achleitner
Glatzham 26
6252 Breitenbach am Inn**

Tel.: [+43 5338 8384](tel:+4353388384)

E-Mail: riedhof@breitenbach.at

1. Unterkunft

▶ Jugendpension Riedhof in Breitenbach

▶ Die Pension liegt am Ortsrand von Breitenbach in ruhiger Lage und mit tollem Blick auf die verschneiten Berge, nur wenige Kilometer südlich von Kufstein.

▶ **Freizeit:** Speisesaal/Aufenthaltsraum mit Kamin, Beamer und Musikanlage, Aufenthaltsraum mit Tischtennisplatte, Kicker, Skikeller mit Skischuhheizung, WLAN

▶ **Unterbringung:** 61 Betten in 12 gemütlichen Zimmern (2-10 Betten) mit Etagenduschen/-WCs.

▶ **Skigebiet:** Reith, ca. 14 km, Alpbachtal-Wildschönau ca. 20 km (kostenloser Skibustransfer)



2. Ablauf der Schulskiwoche

Uhrzeit	Samstag	Sonntag	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag
7.00h	7.30h Abfahrt in Waldröhl (Buswendeplatz)	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück	Frühstück
Vormittag, ca. 10.00h- 12.00h		Kurs	Kurs	Kurs	Kurs (Filmen)	Kurs: „Lernen mit- und voneinander“	Packen+ Rückreise
Mittagspause (eine Stunde)		Hütte	Hütte	Hütte	Hütte	Hütte	
Nachmittag, ca. 13.00h- 15.00h	Ankunft in Breitenbach/ Organisation, Zimmer beziehen, Spaziergang	Kurs	Kurs	Kurs	Kurs (Filmen)	Kurs: „Fahren mit Freunden“	Ankunft in Waldröhl gegen 16.00Uhr
Warmes Abendessen, ca. 18.00h	Pension	Pension	Pension	Pension	Pension	Pension	
Abend, ca. 20.00h- 22.00h	Verhaltensregeln im Skikurs / FIS- Regeln; Liftfahren, Kennenlernspiele	Hausaufgaben (Schule) Spieleabend	Lehrvideos, Theorie in den Gruppen	Filmabend	Videoanalyse	Bunter Abend (Organisation durch Stufe 9)	

2. Ablauf der Schulskiwoche

- ▶ Versorgung: Frühstück, Lunch(pakete) ggf. Essen kaufen auf der Hütte, warmes Abendessen
- ▶ Freizeit: Teilweise Unternehmungen in Kleingruppen, auch ohne einen anwesenden Betreuer (Einverständniserklärung)
- ▶ Sollte eine Teilnahme kurzfristig nicht möglich sein, müssen Kosten (Bus und evtl. Storno Unterkunft) anteilig übernommen werden
- ▶ Reiserücktrittsversicherung wird empfohlen
- ▶ Skiunterricht: Vor- und Nachmittags in Kleingruppen mit z.T. wechselnden Betreuern und Skilehrern/Skilehrerinnen

2.1. Inhalte der Skikurse

Ziel: Hochwertiges Kurvenfahren

- ▶ **Anfänger: Der Weg zum parallelen Kurvenfahren (Tag 1)**
- ▶ 1. Gefühl bekommen → Ausrüstung kennen und fühlen lernen
 - ▶ Zentrale Körperposition, Einsteigen und Aussteigen, Gleichgewichts- und Standübungen
- ▶ 2. Bewegungen auf dem Ski- in der Ebene und Bergauf
 - ▶ Gehen, Umdrehen, Gleiten, erstes Steuern, Kennenlernen der Pflugstellung, Bergaufgehen, Einsatz der Kanten, Fallen und Aufstehen
- ▶ 3. Erste Fahrt bergab
 - ▶ Schuss fahren und Bremsen, Gleitpflug, Kontrolle und Rhythmus gewinnen, Sicherheit
- ▶ 4. Erste Pflugkurven im flachen Gelände
- ▶ 5. Liftfahren
- ▶ 6. Erste Abfahrten (kurze blaue Pisten)
- ▶ Ab Tag 2 - 3:

2.1. Inhalte der Skikurse

Ziel: Hochwertiges Kurvenfahren

- ▶ **Fortgeschrittener: Vom Pflug zum parallelen Kurvenfahren**
- ▶ Ziel: Abbau der Pflugstellung, um parallel zu fahren
- ▶ - in einfachem Gelände
- ▶ Methode: Schrägfahrten, variable Aufgabenstellungen (Spur, Gelände, Tempo), Belastungswechsel auf den neuen Außenski, Erlernen der Aufrichtbewegung, Parallelfahrt vor der Falllinie
- ▶ **Experten/Köner: Hochwertiges Kurvenfahren**
- ▶ Ziel: Optimierung/Korrektur auf Basis der Zielvorstellung von gutem Skifahren
- ▶ 1. Grundposition
- ▶ 2. Parallele Skistellung
- ▶ 3. Rhythmische Fahrweise
- ▶ Methode: Langsam anfangen, Einfahren, Gewöhnung, ohne Vorgaben, Schwerpunkte setzen (Aufgabensammlung), Formationsfahren, gegenseitiges beobachten und korrigieren, Fahren nach Musik/ unterschiedlichen Rhythmen
- ▶ Zusätzliche Inhalte: Kurzschwung und Carving

3. Packliste

- ▶ Personalausweis und Impfausweis
- ▶ Chipkarte Krankenkasse/ Auslandskrankenschein (Helikopterbergung?)
- ▶ Skikleidung → Skihelm, Skijacke, Skihose, dicke Skihandschuhe, Sonnenbrille und/oder Skibrille mit Sonnenschutz, Sonnencreme (UV30), (kurzer) Schal, Mütze, Skiunterwäsche (möglichst auch Wechselkleidung), Skisocken (bis zum Knie)
- ▶ Kleiner Rucksack (für die Piste) → auffüllbare Trinkflasche, Müsliriegel etc.
- ▶ In der Pension → Jogger/Sporthose, Hausschuhe, Handtücher + Waschzeug, ggf. Medikamente, eigene Bettwäsche (alternativ: 5 Euro Miete)
- ▶ Das Übliche: 1-2 Jeans, normale Oberteile, Socken, Unterwäsche, Schlafanzug, Kosmetik; (die meiste Zeit sind wir auf der Piste!)
- ▶ Festes Schuhwerk
- ▶ Schulmaterial und Schreibzeug
- ▶ (Karten-) Spiele, Taschenlampe, TT- Schläger
- ▶ Taschengeld: 60€ - 80€
- ▶ Das ALLES sollte in eine Tasche passen (kein Hartschalenkoffer)!!! (max. 20 kg)
- ▶ **Eigene Ski + Stöcke + Skischuhe+ Helm → bitte beschriften!**

Skikleidung

- ▶ Ab Herbst gibt es bei Aldi, Lidl, Tchibo Angebote
 - ▶ Skisocken, Skiunterwäsche, Skikleidung, gute Skihandschuhe
 - ▶ Helm und Skibrille müssen eigenständig gekauft und können nicht geliehen werden
-
- ▶ Weihnachtsgeschenke;-)

4. Skiverleih

Stammhaus Sport Messerer



Gummersbach-Derschlag

Klosterstr. 39

51645 Gummersbach

Tel: 02261-92 18 88

Fax: 02261-92 18 89

fbs.gummersbach@intersport.de

Öffnungszeiten

Mo.-Fr. 9.30-18.30 Uhr

Sa. 9.30-15.00 Uhr

4. Skiverleih

- ▶ Preis: **35 Euro** für die ganze Woche (7-10 Tage):
 - Skier Top Class, Stöcke und Skischuhe; **!!!Kein Helm!!!**
 - Skier VIP Class (z.B. Race Tiger) können gegen einen Aufpreis in Absprache mit Sport Messerer geliehen werden
- ▶ **1. Persönlich oder per Telefon bei Sport Messerer (Derschlag/ Gummersbach) bis 15.12.22 reservieren; Anzahlung → Bargeld**
 - Liste mit Name, Größe, Fahrniveau liegt Messerer vor.
- ▶ **2. Abholung und Anprobe**

DO (19.1.)	→ Stufe 7 und Q1 und Q2
FR (20.1.)	→ Stufen 8, 9 und EF
- ▶ **3. Rückgabe am Montag, den 30.01.23**

Möglicherweise kann es zu Wartezeiten bei der Abholung kommen,
bitte um Verständnis!

5. Organisatorisches

- ▶ **Treffen: 7.00 Uhr Bus beladen, 7.20-7.30 Uhr Abfahrt am Buswendeplatz in Waldbröl HGW**
- ▶ **Überweisung: Den Restbetrag bitte bis 24.12. auf das Schulkonto überweisen**
- ▶ **Ernährung: Bitte geben Sie ihren Kindern Süßigkeiten in Maßen mit! Wichtiger wird es, zu den Mahlzeiten ausreichend zu essen, bitte schon zuhause darauf hinweisen!**
- ▶ **Wichtig → Vorbereitung: Aufbau von Kondition (z.B. im Verein durch regelmäßiges Training, eigenständig zu Hause, z.B. 1-2 mal in der Woche Laufen, Schwimmen oder Radfahren oder montags im Kurs „Skigymnastik“ beim TuS Waldbröl)**
- ▶ **Skier, Stöcke, Schuhe und Helm beschriften (Zuhause), Klebeband + Name**
- ▶ **Medikamente mitgeben**

6. Im Falle einer Krankheit...

- ▶ **Corona**
- ▶ Impfausweis mitgeben
- ▶ Falls ein/e Schüler/in erkrankt, wird diese/r von den Eltern in Österreich abgeholt

- ▶ **Erkältungen/ Schwäche/Kreislauf/ Schmerzen etc.**
- ▶ Schüler/innen verbleiben in der Pension unter Aufsicht der Gastwirtin (8.30 Uhr bis 15.30 Uhr)

7. Das Skiteam



Unsere Betreuer der Q1 und Q2

- ▶ Paula Sandor
- ▶ Luisa Klein
- ▶ Frieda Adolphs
- ▶ Luca Kleusberg
- ▶ Jannik Schneider



Gr. Galtenberg
2424 m

Standkopf
2228 m

Wiedersberger Horn
2128 m

Joel
1968 m

Schatzberg
1903 m

Gmahkopf
1900 m

Reither Kogel
1337 m

INNERALPBACH
1050 m

THIERBACH
1175 m

ALPBACH
1000 m

MÜHLTAL
782 m

AUFFACH
875 m

ROGGENBODEN

8. Aktuelles Wetter

Alpbachtal Wiedersbergerhorn

1880 m

Deutsch

Alles ausblenden



SKI JUWEL ALPBACHTAL WILDSCHÖNAU



00:13

16:18

TOP-HOTELS

2.5 km/h NW

9. Offene Fragen? Individuelle Beratung



**Wir sehen uns am
21.01.2023 um 7.00 Uhr in
Waldbröl☺**