



Ski- und Snowboardkurse Alpin

Zum besonderen Ski-Club-Angebot für alle Mitglieder gehören **die traditionell günstigen Ski- und Snowboardkurse** für alle Altersklassen - vom Anfänger (ab 5/6 Jahre) bis zum Köhner. Auch die Erwachsenen-Kurse erfreuen sich steigender Beliebtheit.

Wir bemühen uns immer, besonderen Interessen nachzukommen. Unsere Kursteilnehmer können auch in diesem Jahr wieder die kurzen „Big Foot“ oder Shortcarver ausprobieren. Für junge, begeisterte Skifahrer und Snowboarder, die überlegen, in den nächsten Jahren die Ausbildung zum Übungsleiter zu machen, werden wir im Rahmen der Kurse spezielle Trainingstage anbieten.

Die Kurse finden in dieser Saison wieder an 6 Samstagen statt, und zwar:

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 1. Kurstag: 11.01.2020 | 4. Kurstag 01.02.2020 |
| 2. Kurstag: 18.01.2020 | 5. Kurstag 08.02.2020 |
| 3. Kurstag: 25.01.2020 | 6. Kurstag 15.02.2020 |

Somit liegen alle sechs Kurstage noch vor den Faschingsferien. Wir hoffen natürlich auf einen schneereichen Winter.

Sollte uns der Wettergott jedoch einen Strich durch die Rechnung machen, werden Änderungen der Termine unverzüglich – auch kurzfristig – auf der Homepage bzw. über die Kursleiter an die Kurse bekanntgegeben. Wir werden die Wetterlage immer kritisch beobachten und bei Unwetterwarnungen eindeutig über Änderungen informieren.

Es erfolgt keine Info, wenn alles laufen kann wie geplant, eine Nachfrage ist in diesem Fall sicher nicht nötig. Bitte informiert Euch jeweils am Donnerstag vor dem Termin beim Clubabend, hört Eure Mailbox für die von Euch angegebene Telefonnummer ab und schaut in Euer Mailpostfach.

In Zweifelsfällen kann der **Skischulleiter Karl Förstle unter der Hotline: 0175 / 7359079** Auskunft geben, bitte jedoch vorher die anderen Quellen prüfen.

Anmeldungen für die Kurse

in der **Schalterhalle der Sparkasse Fürstfeldbruck**,
Hauptstraße 8, 82256 Fürstfeldbruck.

Termine	Dienstag	03.12.2019	von 14.00 bis 16.00 Uhr
	Donnerstag	12.12.2019	von 15.00 bis 18.00 Uhr

Leider kommt es immer wieder zu kurzfristigen Nachmeldungen. Diese erschweren die Planung und Kurseinteilung erheblich, daher bitten wir, diese Termine nach Möglichkeit einzuhalten.

Ein Anmeldeformular für die Kurse findet ihr auf Seite 27 der Ski-Club-Post.

Weitere Exemplare liegen an den Anmeldeeterminen aus oder können auf unserer Website www.skiclub-ffb.de heruntergeladen werden.

Bitte vergesst nicht, Eure Telefonnummer und genaue Adresse sowie Mailadresse anzugeben, damit Euch Euer Kursleiter jederzeit erreichen und benachrichtigen kann, falls irgendwelche Änderungen eintreten.

Kinder und Jugendliche, die am **Rennttraining** Interesse haben, können dies auf dem Anmeldeformular ankreuzen.



Kosten

Die Kurskosten haben sich nur geringfügig erhöht und sind weiterhin konkurrenzlos günstig. Die im letzten Jahr eingeführte Geschwisterermäßigung behalten wir bei.

Die **Gesamtkosten** für die **6 Kurstage** inkl. Busfahrt (ohne Skipass) belaufen

sich	für Erwachsene und das 1. Kind auf	165.- €
	für das 2. Kind	155.- €
	für das 3. und jedes weitere Kind	145.- €

Bezahlung bevorzugt per Einzugsermächtigung, notfalls in bar bei der Anmeldung!

Freifahrer und Tagesgäste

Auch ohne Belegung eines Kurses haben Mitglieder die Möglichkeit, Busfahrkarten für die Fahrten nach Ellmau zu erwerben. Eine feste Buchung aller oder bestimmter Tage bereits während der Anmeldetermine garantiert einen Platz im Bus (bevorzugt Bus 3)!

Für die Vorabbuchung aller sechs Fahrten bieten wir einen Pauschalpreis von **90.- €**.

Auch dieses Jahr können Mitglieder an den Anmeldeterminen weniger als unsere 6 Fahrten buchen; die Termine müssen zwecks unserer Busplanung allerdings vorab festgelegt werden und kosten je Samstag **20.- €**.

Wichtige Hinweise für die häufiger werdenden „Tagesgäste“:

Wir nehmen jedes Mitglied und jeden Interessenten gerne mit, auch um die Busse noch besser auszulasten. Um die Planung und Zusagen so einfach wie möglich für Euch Mitglieder und für die organisierenden ehrenamtlichen Vorstände zu machen, ist bitte Folgendes zu beachten:

- Die Anzahl der Busse richtet sich in erster Linie nach den festen Anmeldungen für alle sechs Kurstage. Für den Einsatz eines weiteren Busses ist mindestens eine Woche Vorlauf nötig. Der Vorstand entscheidet, wie viele Busse eingesetzt werden.
- "Tagesgäste" werden in jedem Fall zunächst auf einer Warteliste vermerkt. Anmeldungen für die Warteliste können nur von **Ski-Club-Mitgliedern** (der Absender muss ein Mitglied sein, nicht alle Teilnehmer!) jederzeit per Mail an Tagesfahrer@skiclub-ffb.de gesendet werden. Anmeldung bitte nur per Mail mit Mailadresse der Kontaktperson, Anzahl der Personen sowie für jeden Teilnehmer Namen und Jahrgang bzw. Skipasskategorie.
- **Nichtmitglieder** können sich selbst per Mail anmelden und die Fahrtkosten nach Teilnahmebestätigung am jeweiligen Clubabend vorab bezahlen. Nichtmitglieder können gemäß Vorschriften maximal an einem Termin mitfahren.
- Da bis Dienstagabend unsere Rennläufer Zeit haben sich anzumelden, kann eine Zusage an die Tagesgäste frühestens Mittwochabend, evtl. auch erst am Donnerstag im Laufe des Tages erfolgen.
- Die Zusagen erfolgen nach der Reihenfolge der Anmeldung, jedoch werden bei Engpässen Mitglieder vorgezogen. Ein Platz in „Bus 3“ kann dabei nicht garantiert werden. Die Zusage erfolgt per Mail (also bitte das Mailpostfach regelmäßig prüfen). Die Anmeldung ist verbindlich, wenn nicht innerhalb 24 h widersprochen wird.
- Eine Einzelfahrt kostet dieses Jahr weiterhin **20.- €** für Mitglieder bzw. **23.- €** für Gäste.



Am Kurstag, Abfahrt und Ankunft

Treffpunkt ist jeweils um **6.15 Uhr** an der **Julie-Mayr-Str. neben dem Volksfestplatz** in Fürstfeldbruck.

Abfahrt ist pünktlich um 6.30 Uhr !!!



Die Haltestelle in München ist wie letztes Jahr in der Johann-Clanze-Straße, Ecke Luise-Kiesselbach-Platz. Abfahrt dort ab 06:55, die Busse können dort nicht warten!

Voraussichtliche Rückkehr ist **gegen 18.00 Uhr**, am letzten Kurstag wegen der Siegerehrung **gegen 19.00 Uhr** (in München jeweils eine halbe Stunde früher).

Die jeweilige aktuelle Ankunftszeit wird ca. eine Stunde vor Ankunft in Fürstfeldbruck auf der Homepage angezeigt.

Sollte ein Teilnehmer an einem Samstag verhindert sein, so informiert bitte Eure Kursleiter oder den Skischulleiter so früh wie möglich. Tel. **0175/7359079**

Ausrüstung

Bitte die Ausrüstung rechtzeitig überprüfen und die Skier und Snowboards wachsen sowie die Kanten präparieren lassen. Dies sollte während der Saison regelmäßig überprüft werden. Mit gutem Material macht es noch viel mehr Spaß!

Alle Skifahrer (auch Anfänger, Skikindergartenkinder) benötigen Skistöcke. Bitte schreibt den Namen des Kindes auf Ski, Stöcke, Schuhe, Helm...

Wir empfehlen allen Teilnehmern dringend, auf der Piste einen **Helm** zu tragen. Für Kinder und Jugendliche besteht bei Fahrten mit dem Ski-Club eine Helmpflicht.

Erwachsene sollten als sicherheitsbewusste Skifahrer im eigenen Interesse und als Vorbilder einen Helm beim Skisport tragen.

Viele Kopfverletzungen (z.B. auch beim Ein- und Aussteigen am Lift) können durch einen Helm vermieden werden.

Bei Unfällen, die durch einen Helm hätten vermieden werden können, ist oft auch ein Streit mit der Versicherung die Folge.



Am Kurstag bitte immer mitbringen: gültigen Personalausweis
überprüfte, komplette Ausrüstung
Brotzeit bzw. Verpflegungsgeld
Geld für den Skipass (bitte möglichst kleine Scheine)

Noch eine Bitte !!!

Sollte Euch oder Eurem Kind in dem Kurs, dem sie zugeweiht sind, irgendetwas nicht gefallen, so reagiert bitte nicht gleich mit Verärgerung, sondern wendet Euch an Euren Kurs- oder den Skischulleiter. Diese werden sich in jedem Fall bemühen, eine Lösung zu finden.

Die Vorstandschaft wünscht allen Teilnehmern und Trainern eine sonnige, schneereiche und verletzungsfreie Saison.

Euer Skischulleiter *Karl Förstle*



Snowboard-Kurse

Während der sechs Kurstage in Ellmau bietet der Ski-Club auch immer verschiedene Snowboard-Kurse an, die hier etwas detaillierter vorgestellt werden. Die Anmeldung erfolgt wie für die Skikurse.

Allgemeines: Die Gruppen sollten im Idealfall zwischen vier und acht Teilnehmer umfassen. Das Mindestalter sollte 10 Jahre sein. Ausnahmen sind je nach Vorkenntnis und Eignung möglich, aber nicht für Kinder unter sechs Jahren.

Anfänger Kurse:

- ✓ **Für Kinder und Jugendliche (Newbie)**
- ✓ **Für Erwachsene** (nur bei Steve! <max. 4 Teilnehmer!>)

Das kann vom "absoluten Neueinsteiger" (nie auf dem Brett gewesen) bis zu "hab schon erste Übungen aufm Brett gemacht" sein. Traut Euch zur Anmeldung! 😊

Fortgeschrittenen Kurs (Advanced 1)

- ✓ Erweiterung der Anfängerkenntnisse über die ersten Schwünge und Kurven hinaus
- ✓ Verbesserung von Haltung und Fahrsicherheit
- ✓ Heranführung an "**sportlicheres Fahren**" (vom gedrifteten- zum geschnittenen Schwung)
- ✓ **Sicherheit** auf der Piste und Schneekunde
- ✓ Erweitertes "Fall- und Sturztraining" zur Verbesserung der körperlichen Haltung und Verminderung von Verletzungen
- ✓ "Slope Styling" - Erste kleine Pistentricks und "fakie fahren" (Rückwärts- bzw. Seitenverkehrt fahren)

Fortgeschrittenen Plus Kurs (Advanced 2)

- ✓ Kursinhalt: Verbesserung des persönlichen Fahrkönnens
- ✓ Erste "Carving Erfahrung"
- ✓ Steigerung des sportlichen Fahrens auch in schwierigem Gelände
- ✓ Heranführen an das Tiefschneefahren (je nach Wetter- und Pistenlage und entsprechend abgesichert)
- ✓ Erste "**Air and Style**" Übungen: z.B. anspruchsvollere Pistentricks, Kicker Springen, Box slides und Rail-grinding (erfordert "Crash Pantie" und mind. Rückenprotektor, besser Vollprotektoren-Hemd sowie zusätzlich Knie/Schienbeinschützer)
- ✓ Fahren auf engen Pfaden/Pisten
- ✓ Schussfahren und Ziehwege
- ✓ sicheres Abfahren an steilen Hängen (ggfs. auch Buckelpiste, je nach Lage)

Unser Team besteht aus:

- Steve Chen:** alle Kategorien
Isabel Maiblüh: sportliches Fahren, Technik
Lukas Schallreuter: Air & Style

