



## Konzept Saison 2019/2020





## Agenda

- Begrüßung Michi
- Jahresrückblick Michi
- Vorstellung Trainer Tobias / Ralf
- Vorstellung Skitraining Kinder / Jugendliche Tobias / Ralf
- Skitraining Erwachsene Tobias



## Jahresrückblick (Highlights 1)

- Weihnachtsfeier
  - Sehr schöne Weihnachtsfeier für den Sportclub, die auch letztes Jahr wieder durch den Skiclub organisiert wurde
- Stoabockrennen
  - Super Event bei Extremschnee (so viel Schnee hatten wir am 06. Januar noch nie!)...alles zum Glück sicher über die Bühne gebracht 😊



## Jahresrückblick (Highlights 2)

- Zwergerlrennen
  - Tolles Rennen trotz schlechten Wetters (Regen)...später klarte es noch auf! Erfolg mit vereinten Kräften





## Jahresrückblick (Highlights 3)

- Clubmeisterschaften
  - Bestes Wetter, aber eisige Piste...am Abend schönes Beisammensein in unserer Pizzeria





## Jahresrückblick (Highlights 4)

- Skiclubausflug
  - Einfach bärig: Letztes Jahr ging es das erste mal mit zwei Bussen nach Nauders





## Jahresrückblick (Highlights 5)

- Hüttenübernachtung
  - ...hat wohl Spaß gemacht...





## Jahresrückblick (Highlights 6)

- Schluchtlauf
  - Endlich mal wieder mehr Teilnehmer! (100 LäuferInnen im Hauptlauf)





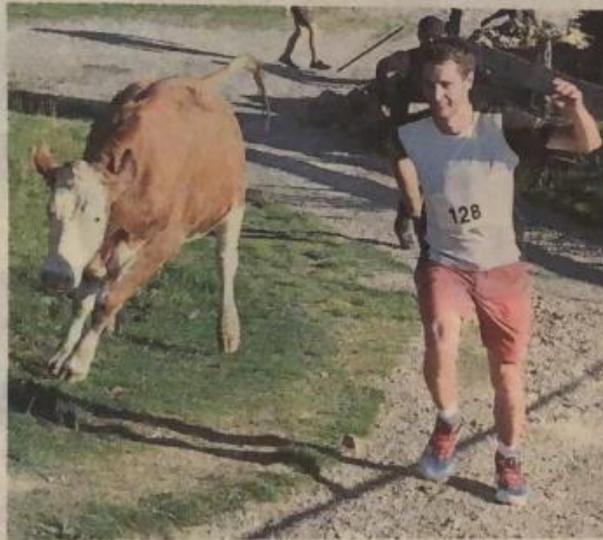
## Jahresrückblick (Highlights 7)

- Hörnlelauf mit Oberbayerischer Berglaufmeisterschaft

### Hörnle-Berglauf als Werbung für Größeres

Skiclub Bad Kohlgrub hat sich um die Deutsche Meisterschaften 2021 beworben – 100 Starter bei Traditionsrennen

Bad Kohlgrub – Viele Stunden Arbeit stecken in den 18 Seiten. Ob sie sich gelohnt haben, wird sich Anfang nächsten Jahres zeigen. Dann fällt die Entscheidung, wer die Deutschen Berglauf-Meisterschaften 2021 austragen wird. Ein erstes Lob aber haben die Bad Kohlgruber bereits bekommen: Noch nie habe man so eine professionelle Bewerbung gesehen, ließ der Bayerische Leichtathletikverband Michael Clever, den Vorsitzenden des Skiclubs, wissen. Schon einmal eine gute Ausgangslage, um die nationalen Titelkämpfe ins Ammertal zu holen. Nach dem Hörnle-Lauf in diesem Jahr, den der Skiclub bereits zum 38. Mal ausrichtete, ist Clever überzeugter denn je: Der Verein mit seinen engagierten Mitgliedern hätte so eine große Veranstaltung auf jeden Fall im Kreuz. Mit bis



**Wer ist schneller: Kuh oder Läufer?** Beim Rennen aufs Hörnle waren auch die tierischen Zuschauer hoch motiviert.

zu 500 Startern wäre zu rechnen. 100 Teilnehmer waren es jetzt beim Berglauf, bei

dem zugleich die Oberbayerischen Meisterschaften ausgetragen wurden.



**Den Hörnle-Alterklassen-Siegern** (ab 2. v. r.) Matthias Franke, Winfried Herz, Franz Schweiger, Angelika Wilke, Hans-Thomas Thiem und Max Brugger gratuliert Moderator Markus Zehetmeier (r.).

FOTOS: PRIVAT

Den Titel sicherte sich Michael Eder vom PTSV Rosenheim. In nur 35 Minuten und 47 Sekunden legte er die sieben Kilometer lange Strecken und die 640 Höhenmeter vom Start am Dorfplatz bis

zum Ziel am Zeitberg auf 1386 Metern Höhe zurück. Nicht ganz sieben Minuten nach ihm kam die schnellste Frau und damit die neue Oberbayerische Meisterin Sabine Nagel vom „Vollast Tri-

Team Schongau“ ins Ziel. Ihre Zeit stoppte bei exakt 42:24.5 Minuten.

Als rundum gelungene Veranstaltung bezeichnet Clever das Rennen. Er schwärmt nicht nur von der entspannten Stimmung unter den Läufern und dem Organisationsteam, sondern auch von Einsatz und Routine seiner Mannschaft samt Bergwacht. Vielfach habe ihn eine positive Rückmeldung der Teilnehmer erreicht. Das motiviert den Skiclub-Vorsitzenden und gibt ihm Hoffnung. „Das ist perfekte Werbung für uns als Ausrichter für die Deutsche Berglauf-Meisterschaft 2021.“

In diesem Jahr gäbe es im Ort viel zu feiern; den 40. Hörnlelauf, 150 Jahre Moorbad Kohlgrub – und eben die erste Berglauf-DM. „Das würde doch alles perfekt zusammenpassen.“

kat



## Veranstaltungen 2019/2020

- 23.11.2020 Weihnachtsfeier im Hüftgold
- 27./28.12.2020 Skitraining Basis
- 06.01.2020 Stoabockrennen
- 08.02.2020 Kreiscup am Stockhang  
→ **ACHTUNG: Termin bitte vormerken, hier werden ca. 50 HerlferInnen gebraucht**
- 16.02.2020 Clubmeisterschaft
- 14.03.2020 Skiclubausflug Nauders
- 02.08.2020 Schluchtlauf
- 19.09.2020 Hörnlelauf



## Hallentraining

Wochentag	Uhrzeit	Sportgruppe	Trainer	Ort	Bemerkungen
Montag	19:30 Uhr	Sport mit Älteren (Damen)	Renate Lory	Turnhalle	Ganzjährig
Dienstag	16:00 Uhr	Mutter- Kindturnen	Peter Hutzler	Turnhalle	Herbstferien bis Osterferien
Dienstag	20:00 Uhr	Erwachsenensport Damen	Sepp Bauer	Turnhalle	Herbstferien bis Osterferien
Dienstag	19:00 Uhr	Damentag (Laufen, Walken, usw.)	Angelika Zeller Manuela Baumgartl	Nach Vereinbarung	Osterferien bis Herbstferien
Mittwoch	09:30 Uhr	Seniorenport	Centa Schuster	Haus des Gastes	Ganzjährig
Donnerstag	16:00 Uhr	Vorschulkinder – 2. Klasse	Anja Clever	Turnhalle	Herbstferien bis Osterferien
Donnerstag	17:15 Uhr	3. Klasse – 5. Klasse	Andrea Lindauer	Turnhalle	Herbstferien bis Osterferien
Donnerstag	18:30 Uhr	6. Klasse – 16 Jahre	Katrin Becker	Turnhalle	Herbstferien bis Osterferien
Donnerstag	19:45 Uhr	Erwachsenensport Herren	Katrin Becker	Turnhalle	Herbstferien bis Osterferien

**Sommertraining 2020 wird im März neu gestaltet**



## Die Aufteilung der Saison

### Q4 Vorbereitung

- Vorbereitung Trainer (Erste-Hilfe-Kurs)
- Vorbereitung Kinder/Jugendliche auf die Saison
- Skitraining Basis

### Q1 Training / Rennen

- Regelmäßiges Training
- Rennen (Zwergerlrennen / Kreiscup)

**Q1**  
**Kreiscup am Stockhang**  
Rennen in Bad Kohlgrub

### Q1 „Skitraining Erwachsene“



# Skiclub Bad Kohlgrub



Saison 2019 / 2020

## VORBEREITUNG



## Vorbereitung Trainer

### Trainer und Trainerhelfer

Erste-Hilfe-Kurs für Trainingshelfer am

25.11.2019 von 20.00 - 22.00 Uhr

Veranstalter: Bergwacht Bad Kohlgrub

Fokus: Verletzungen beim Skifahren

**Ist für ALLE Helfer und Trainer eine Pflichtveranstaltung.**

Es entstehen für die Teilnehmer keine Kosten.

Organisator: Tobias



## Wachskurs

**Für alle Interessierten**

Wachskurs

03.12.2019 von 20.00 - 22.00 Uhr

Veranstalter: Sportzentrale Papistock / Swix

Fokus: Alpines Skifahren

Es entstehen für die Teilnehmer keine Kosten.

Organisator: Tobias



# Skiclub Bad Kohlgrub



Saison 2019 / 2020

## **SKITRAINING**



## Konzept Skitraining

**Gletschertraining** (Schüler und Jugend)  
(November bis Dezember)

**Skitraining Basis** (Kinder, Schüler, Jugend)  
(Dezember)

Team „FUN“

Samstagstraining „FUN“

Team „KREISCUP“

Montags- und  
Freitagstraining  
„KREISCUP“  
Steckenberg

Teilnahme  
Zwergelrennen und  
Kreiscup



## Gletschertraining

Ziel: Erstes Skifahren und Techniktraining in der neuen Saison

Termin / Ort:	31.10.19	Pitztal / Stubai
	16.11.19	Zugspitze
	30.11.19	Zugspitze
	14.12.19	Zugspitze / Garmisch
	21.12.19	Optional: Zugspitze / Garmisch

Organisator: Ralf

**WICHTIG:** 10% der Liftkartenpreise werden vom Verein getragen.



## Familienskitag

Ziel:	Gemeinsames Skifahren mit der gesamten Familie	
Termin / Ort:	07.12.19	Garmisch
Organisator:	Tobias	



## Skitraining Basis (ehem. Skikurs)

Ziel:	Techniktraining, Heranführung der Kinder an das Training	
Termin / Ort:	27.12.19	Oberammergau
	28.12.19	Oberammergau
Inhalt:	Je nach Alter / Leistungsstand Gruppe 1 bis Gruppe 5 Abschlussrennen mit Siegerehrung Mittags am 28.12.19	
Organisator:	Tobias	



## Team „FUN“

- Ziel: freies Fahren, keine Teilnahme am Kreiscup
- Termin / Ort: jeden Samstag (Dezember bis März) in Bad Kohlgrub /  
Steckenberg / O'Gau  
09:30-12:00 Uhr
- Inhalt / Ablauf: freies Fahren  
Verbesserung der Skitechnik (Fortgeschrittene)
- Gruppen: Gruppen 1 bis 5
- Organisator: Tobias



## Team „KREISCUP“

Ziel:	Training für das Zwergerlrennen oder Kreiscup	
Termin / Ort:	jeden Montag Steckenberg	17.00 -19.00
	jeden Freitag Steckenberg / O'Gau oder	15.00 -17.00
	Samstag Bad Kohlgrub je nach Schneelage	09:30-12:00
Inhalt / Ablauf:	Training (z.B. Verbesserung und Festigung der Skitechnik variantenreiches Skifahren sowie Stangentraining SL,RS )	
Organisator:	Ralf	



## Bei Bedarf zusätzliche Events

- SnowPark Oberammergau
- .....

Je nach Wetterlage und Bedingungen werden diese Events gesondert angekündigt.



# Skiclub Bad Kohlgrub



Saison 2019 / 2020

## **SKITRAINING ERWACHSENE**



## Skitraining Erwachsene

Ziel: Verbesserung der Skitechnik (individuelles Feedback)

Termin / Ort:	Skitechnik Teil 1	19.01.2020	Garmisch
	Skitechnik Teil 2	26.01.2020	Zugspitze

Die Trainings sind jeweils von 9.00 – 12.00 Uhr  
und 13.00 – 16.00 Uhr

Teilnahme von 20 – 99 Jahren, **Fortgeschrittene**  
Teilnehmerzahl maximal 10 Personen

Kosten/Teilnehmer EUR 110 pro Teilnehmer (für alle 3  
Tage), inkl. den Liftkarten

Organisator: Tobias



## Kreiscup

Wir sind dabei!!!!

Wir wollen am 08.02.2020 an Stockhang einen Vielseitigkeitsslalom im Rahmen des Kreiscups austragen.

Dann haben wir hoffentlich eine weitere Location, als nur den Steckenberg.

Details folgen noch.

Wir benötigen aber Helfer. Bitte an Tobias wenden.



**Wir wünsche Euch allen eine schöne und  
erfolgreiche Saison 2019 / 2020**

