

Fortbildungs- und Basislehrgang Saisoneroöffnungsfahrt SBWW Ski alpin 2008

- Veranstalter:** Skiverband Rheinland e.V.
- Durchführung:** Ski-Bezirk Westerwald
- Zeit:** 28.11.2008 bis 2.12.2008
- Unterkunft:** Hotel Central bzw. Gästehaus Central Familie Kreidl, A6293 Lanersbach 311 Tel: 0043/5287/8504 Telefax: 850450 (Hotel mit Sauna, Dampfbad, Hallenbad, Whirlpool außen) Frühstück u. Abendessen erfolgt für alle Teilnehmer im Hotel Central. Ca. 20 Teilnehmer können im Gästehaus Central, gegenüber dem Hotel, untergebracht werden. Die Zuteilung erfolgt wunschgemäß bzw. in der Reihenfolge der Anmeldungen, siehe Antwortbogen. Organisationsbedingte Änderungen sind dem Veranstalter vorbehalten.
- Anreise/Abreise:** Mit KOM (Bus) 28.11.2008 ab Hachenburg Neumarkt, Bushaltestelle, 10.00 Uhr, Rennerod/WW Halle, 10.30 Uhr (**Änderung**) Limburg/Rasthof A3 süd, 11.00 Uhr Medenbach Rasthof A3 süd 12.00 Uhr (Treffpunkt: jeweils 10 Minuten vorher)
- Kosten:** Unterkunft 4 Tage (4 x HP inkl. alkoholfreie Getränke beim Abendessen, Nachmittagsjause, Wellnessbereich) Skipass 4 Tage, Lehrgangsgebühr, Lehrgangsunterlagen, Busfahrt
- | | | |
|---------------|-------------|-----------------|
| ¾ Bett Zimmer | Hotel 480,- | Gästehaus 420,- |
| Doppelzimmer | Hotel 510,- | Gästehaus 450,- |
| Einzelzimmer | Hotel 560,- | Gästehaus 470,- |

Nach der Anmeldebestätigung sind die Gesamtkosten bis 31.10.2008 auf das Konto des Ski-Bezirkes Westerwald bei der Nassauischen Sparkasse, Kto.Nr. 847179694, BLZ 510 500 15, Stichwort „TUX 2008“ zu überweisen.

PKW-Fahrer haben bei eigener Anreise keinen Anspruch auf Fahrtkostenersatz .

Buschweg 5
56477 Rennerod
Tel.: 02664/999191
Info@prosport-roettger.de
www.skiverband-rheinland.de

?
Bankverbindung:
Nassauische Sparkasse
BLZ 510 500 15
Konto - Nr. 847179694

Anmeldung: Anmeldeschluss 17. Oktober 2007, wenn möglich, auf dem in der Anlage beigefügten Formular.

Programm: Zielgruppengerechte Fortbildung und Ausbildung,
Lehrgang Grundmerkmale der Skitechnik (neuer Lehrplan) vielseitige Skitechnik, ausgewählte Bereiche der Methodik
Am Abend: Referat neuer Lehrplan

Programm: Am Tag: vielseitige Skitechnik, Verbesserung des
Gäste persönlichen Fahrkönnens
Am Abend: gemütliches Beisammensein / Wellness

Zielgruppen:

1. **Rennpferde** – ÜLO/SL, sehr sportlich dynamische Fahrweise, sehr hohes Tempo, viele Höhenmeter (>8000/Tag), Gelände, Hotline, Race, langer Trainingstag bis 16.00 Uhr, sehr gute Kondition (Kraft-Ausdauer).
2. **Leoparden** – ÜLO/SL, sportliche Fahrweise, höheres Tempo 6000-8000 Höhenmeter/Tag, Gelände, weiche und flache Hotline, voller Trainingstag bis 15.30 Uhr, gute Kondition, keine Anpassungsprobleme an Höhe.
3. **Wapitis** – ÜLO/ÜLG, noch sportliche Fahrweise, mittleres Tempo, geringerer Umfang an Höhenmeter bis 6000, kürzerer Trainingstag bis 15.30, Piste rot, schwarz, mittlere konditionelle Fähigkeiten, Bedarf an kurzer Anpassungszeit.
4. **Wölfe** – ÜLG/ÜLO zurückhaltende Fahrweise, mittleres Tempo, geringerer Umfang an Höhenmeter bis 5000 und kurzer Trainingstag 3-4 Std, Akklimatisierung wichtig, konditionelle Grundlagen vorhanden.
5. **Bären** – ÜLG/ÜLO, langsames Tempo, zurückhaltende Fahrweise, max. 3000-4000 Höhenmeter, kurzer Trainingstag max. 3 Stunden, viele Pausen, Akklimatisierung sehr wichtig, erster Tag steht Einfahren im Vordergrund, gesundheitsorientierte schonende Fahrweise, konditionelle Grundlagen vorhanden.

Lehrgangsleitung: Markus Röttger
Referent Lehrwesen SkiBezirk Westerwald

Ausbilder: Mitglieder des SVR-Lehrteams