



An alle SVB- und LSVB-Mitglieder

BERLIN SUCHT SEINEN SKISTAR **Schnupper- und Sichtungstraining** Samstag, 09.04.2016, ab 10:00

Über 20 Jugendliche haben im vergangenen Jahr an Trainings des SVB teilgenommen. Einige Läuferinnen und Läufer haben ihre Trainingsleistungen bereits in DSV-Rennen bestätigt und schöne Erfolge erzielt!

Dank der optimalen Trainingsmöglichkeiten im Alpincenter Wittenburg kann in kurzer Zeit aus einem Fortgeschrittenen ein erfolgreicher Racer werden!

In Zusammenarbeit mit dem Alpincenter Wittenburg bietet der SVB nun allen interessierten Jugendlichen die Möglichkeit, durch gezieltes Fördertraining in zwei Stufen zu Berlins Felix Neureuther zu werden!

Stufe 1: Junior Camp:

Von der Skitechnik zur Renntechnik: sauberes Carven, Technikübungen und schrittweises Erlernen der Kippstangentechnik. Betreuung durch erfahrene Trainer und Instruktoren des SVB und des Alpincenters Wittenburg. Regelmäßige Videokontrolle. Betreuung der Jugendlichen einschließlich An- und Abfahrt und Mittagessen.

Termine: alle 14 Tage samstags (Mai-November), zwei Trainingseinheiten à 2 Stunden, An- und Abreise per Bahn und Busshuttle. An drei Wochenenden Zwei-Tages-Training. Teilnahme an Trainingsfahrten ins Zillertal (Hochfügen) in den Weihnachts- und Winterferien möglich.

Das Juniorcamp schafft die Grundlage für technisch sauberes und sicheres Skifahren in allen Schwierigkeitsgraden, für eine spätere Skilehrer-Ausbildung und für den Rennsport! Gefördert vom AC Wittenburg und dem SVB!

Teilnahme auch für Erwachsene (Mastersfahrer) möglich.

Stufe 2: Pro Camp:

Gezieltes Rennttraining für Fortgeschrittene: 6 Jugendliche pro Gruppe erhalten die Möglichkeit, durch ein spezielles Förderprogramm an die nationale Spitze vorzudringen: Alle 2 Wochen 5 Trainingseinheiten im AC Wittenburg mit der Race-School Marko Fedrizzi, 20 Trainingseinheiten in Hochfügen. Gezielte Förderung durch das AC Wittenburg und den SVB.

Die Auswahl der Teilnehmer erfolgt durch das Sichtungstraining.

Schnupper- und Sichtungstraining

Samstag, 09.04.2016

Das Schnuppertraining wird durch erfahrene Instrukturen und Trainer betreut. Unser aktiven Rennläufer demonstrieren die aktuelle Ski- und Renntechnik und stehen mit Rat und Tat zur Seite!

Schnuppertraining - Programm:

Anreise möglichst bis 09:30.

Umziehen unmittelbar in der Skihalle (Spinde für € 1,00 Pfand vorhanden).

Lösen der Tageskarten.

10:00 – 12:00: Schnuppertraining

- Einfahren mit Instrukturen bzw. Rennläufern
- Einteilung in kleine Gruppen
- Technikübungen zur Vorbereitung für SL
- Fahren auf hartem Untergrund (griffige bis eisige Piste)
- Fahren im SL-Parcour

12:00 – 13:00 Mittagspause und Mittagessen im All-In-Restaurant

13:00: Teilnahme am 1. Berlin-Brandenburg-Indoor-Cup (Lauf 1)
RS mit kurzen Radien

14:00 1. Berlin-Brandenburg-Indoor-Cup (Lauf 2)

Anschließend Technikübungen und Sichtungsfahren mit Trainern und Instrukturen bis ca. 16:30

Ca. 18:00:

Siegerehrung und (Eltern-)Information Training

Ausrüstung:

SL-Ski, Kinder- oder Jugend-Ski mit frisch geschliffenen Kanten (Empfehlung: Ski-Shop Charlottenburg), Skihelm, Skibrille (Empfehlung: helles Glas). Empfehlung: Rückenprotector Falls Leihrüstung benötigt wird oder bei sonstigen Ausrüstungsfragen, bitte e-mail an rainer.siegel@t-online.de

WICHTIG:

Möglichst alle Kinder und Jugendliche, die an regelmäßigem Training interessiert sind, sollen an dem Schnuppertraining teilnehmen. Es dient uns zur Orientierung und Sichtung, welche Übungsgruppen unter welcher Leitung gebildet werden können. Der Berlin-Brandenburg-Cup ist für jeden geübten Skifahrer fahrbar.

Kosten:

Tagesticket „ALL IN“ Jugend: € 25,--, Erwachsene: 44,--

Das Ticket beinhaltet Speisen und Getränke im ALL-IN-Bereich

Nenngebühr 1. Berlin-Brandenburg-Indoor-Cup: € 5,00 (Anmeldung siehe Ausschreibung unter www.skiverband-berlin.de)

Viel Spaß beim Training und viel Erfolg beim 1. Berlin-Brandenburg-Indoor-Cup!