



Sommerprogramm 2010

Liebe Kinder und liebe Eltern

Ein toller und erfolgreicher Winter liegt schon bald hinter uns und wir freuen uns auf den Sommer! Beiliegend senden wir Euch einige Informationen vom Ski-Club. Selbstverständlich freuen wir uns, wenn wieder viele Kinder an unseren Veranstaltungen teilnehmen. Wir wünschen allen einen schönen Sommer!

Anlass

Termin

Konditionstraining:

Ab 11. Mai 2010 jeweils Dienstags

Di, 17.30 – 19.00 Uhr, Parkplatz SBB Flums

Tenü: Outdoor/Inline/Laufschuhe/Bike

Ausrüstung gemäss Instruktionen der Trainer

(Beim ersten Training am 11.05.2010 bitte die Bike-Ausrüstung mitnehmen)

Das Konditionstraining ist offen für alle ab Jahrgang 2001 und älter

Eine Anmeldung ist bis zum 03. Mai 2010 erforderlich!!!

Nochmals zur Erinnerung: Es ist nicht Bedingung, im Sommer ein Training im Ski-Club zu absolvieren. Aber es ist eine Bedingung, als Mitglied in der Race-Gruppe, sich auch im Sommer aktiv und regelmässig sportlich zu betätigen. Nur so können die Trainerinnen und Trainer im Winter ein sinnvolles Training gestalten und die erwarteten Fortschritte erzielen. Zudem ist eine gute allgemeine Kondition die beste Massnahme zur Unfallverhütung!

Sommer-Sportlager:

Mittwoch bis Sonntag, 04.08. – 08.08.2009

Aufgrund der guten Erfahrungen und Rückmeldungen aus den letzten Sommer-Sportlagern, werden wir auch in diesem Jahr ein Lager durchführen.

Folgende Eckdaten sind bereits bekannt:

Datum: Mittwoch, 04.08 bis Sonntag, 08.08.2010

Ort: Raum Sarganserland

Zeit: Täglich 09.00 bis 16.30 Uhr; 1 Mal mit Übernachtung

Programm: Konditionstraining (Koordination, Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit)
Polysportives Programm (Wandern, Inline Skating, Schwimmen, Biken, usw.)
Teambildung, Gemeinsame Erlebnisse, Spass !!!

Alter: JO2, JO1, Animation (Jahrgänge 1996 bis 2001)

Kosten: 100.— Fr. (all inclusive, ausser Zwischenverpflegung)

Leitung: Patrick Bless

Das detaillierte Programm wird Ende Juni per Post oder E-Mail verschickt. Wir sind überzeugt, dass ein einwöchiges Lager mit viel Sport und Spass ein wichtiger Bestandteil in der Vorbereitung der jungen Skifahrer ist und freuen uns auf zahlreiche Teilnehmer.

Um den Anlass möglichst gut vorbereiten zu können, benötigen wir Eure Anmeldung bis spätestens 24. Mai 2010 !!!

Sponsoren-Lauf SSW: Samstag, 21. August 2010, Nachmittag

Die Teilnahme für Mitglieder in einem Kader oder in unserer Race Gruppe (ausser Vorrace) ist obligatorisch.

Reglement und Formulare sind auf der SSW-Homepage www.ssw.ch verfügbar. Bitte selbst herunterladen.

Die erlaufenen Beträge sind primär zur Abdeckung der Sockelbeiträge im SSW oder im SCF gedacht. Die Fahrerinnen und Fahrer unserer Race Gruppe geben 20% an den Verband ab, der Rest verbleibt beim Athleten.

Anmelden für das Konditionstraining oder das Sommer – Sportlager könnt Ihr Euch bei Patrick Bless, Rüschi, 8890 Flums, Tel. 079/663'67'14 oder E-Mail: p.bless@maetzwiese.ch. Bei Fragen steht Euch Patrick gerne zur Verfügung.

Beachtet bitte den jeweiligen Anmeldeschluss!!!

Freundliche Grüsse Ski-Club Flums

Patrick Bless
Trainer Race

Nicole Bless
J+S Coach