

SKI - CLUB FLUMS

JO-Programm Winter 2009/2010



www.scflums.ch

Organisation

Gesamtleitung	vakant	J + S Coach	Nicole Bless Rüsch 8890 Flums 078/602 56 11 bless.nicole@gmx.ch	JO Administration	Beatrice Rohner Luiweg 8880 Walenstadt 081/735 26 72 jo-flums@bluewin.ch
Platzwart Mittwoch	Gaby Nadig Johannesstr. 10 8881 Tscherlach 079/426 57 06	Platzwart Samstag	Karin Wildhaber Bargs 8896 Flumserberg 078/743 34 81	Platzwart Samstag	Antonella Ceravolo Stoxstr. 13 8890 Flums 078/850 48 78

Trainer und Trainerinnen

Kids/ Fun

Thomas Züger Bügelerweg 1a 8854 Galgenen Tel. 079/593 93 43	Raphael Züger Bügelerweg 1a 8854 Galgenen Tel. 078/811 33 59	Sandra Rutz Ulmenstr. 8890 Flums Tel 079/399 49 38	Nadja Bertsch Wagenloch 8894 Flums-Saxli Tel. 076/511 49 09	Manuela Bertsch Wagenloch 8894 Flums-Saxli Tel. 076/376 16 55
Regula Hobi Rest. Wiesental 8893 Flums-Hochwiese Tel. 076/403 15 06	Isabelle Wildhaber Rest. Bergheim 8896 Flumserberg Tel. 079/380 47 02	Anita Rutzer Denkmalweg 8b 8752 Näfels Tel. 079/210 68 81	Helen Guggisberg Mätzwiesenstr. 8897 Flumserberg Tel. 081/733 21 51	

Snowboard

Fabienne Wey
Lärchenstr. 5
8890 Flums
Tel. 079/753 36 75

Vor-Race / Race

Marco Gadiant Höfli 8896 Flumserberg Tel. 079/346 17 91	Patrick Bless Mätzwiese 8897 Flumserberg Tel. 079/663 67 14	Lea Nadig Churerstrasse 39a 9450 Altstätten Tel. 079/ 447 20 43	Patrick Pfiffner Nachtwächterstr. 8892 Berschis Tel 079/818 48 83	Michelé Gantner Galserschstr. 16 8890 Flums 079/582 38 60
Susanne Gadiant Höfli 8896 Flumserberg				

Konditon

Patrick Bless Mätzwiese 8897 Flumserberg Tel. 079/663 67 14	Patrick Pfiffner Nachtwächterstr 8892 Berschis Tel. 079/818 48 83
---	---

November 2009		
Wochentag	Kalendertag	Anlässe
Di/Do	24./26.	Konditionstraining
Samstag	07.	Interner Leiterkurs Theorie
Sonntag	29.	Interner Leiterkurs Praxis

Dezember 2009		
Wochentag	Kalendertag	Anlässe
Di/Do	1./3.	Konditionstraining
Mittwoch	2.	Schneetraining
Samstag	5.	Schneetraining
Di/Do	8./10.	Konditionstraining
Mittwoch	9.	Schneetraining
Samstag	12.	Schneetraining
Di/Do	15./17.	Konditionstraining
Mittwoch	16.	Schneetraining
Samstag	19.	Schneetraining
Samstag	19.	SSW-Raiffeisen-Cup Nr. 1 + 2 (SL)
Dienstag	22.	Konditionstraining
Mittwoch	23.	Schneetraining
Sonntag	27.	Brillen Federer Cup Nr. 1 (RS)
Mo/Do	28. – 31.	Trainingswoche Race

Januar 2010		
Wochentag	Kalendertag	Anlässe
Freitag	1.	Neujahrpero SC Flums
Di/Do	5./7.	Konditionstraining
Mittwoch	6.	Schneetraining
Samstag	9.	Schneetraining
Sonntag	10.	Brillen Federer Cup Nr. 2 + 3 (SL)
Di/Do	12./14.	Konditionstraining
Mittwoch	13.	Schneetraining
Samstag	16.	Schneetraining
Samstag	16.	SSW-Raiffeisen-Cup Nr. 3 (RS)
Sonntag	17.	SSW-Raiffeisen-Cup Nr. 4 (RS)
Di/Do	19./21.	Konditionstraining
Mittwoch	20.	Schneetraining
Samstag	23.	Schneetraining
Di /Do	26./28.	Konditionstraining
Mittwoch	27.	Schneetraining
Samstag	30.	Schneetraining
Sonntag	31.	Raiffeisen Kinderrennen Nr. 1 (RS) Flumserberg

Februar 2010		
Wochentag	Kalendertag	Anlässe
Mo/Fr	1. – 5.	Trainingswoche Race
Mittwoch	3.	Schneetraining
Samstag	6.	Schneetraining
Samstag	6.	Brillen Federer Cup Nr. 4 + 5 (RS)
Sonntag	7.	SSW-Raiffeisen-Cup Nr. 5 (RS)
Di/Do	9./11.	Konditionstraining
Mittwoch	10.	Schneetraining
Samstag	13.	Schneetraining
Di/Do	16./18.	Konditionstraining
Mittwoch	17.	Schneetraining
Samstag	20.	Schneetraining
Sonntag	21.	Raiffeisen Kinderrennen Nr. 2 (RS) Pizol
Di /Do	23. /25.	Konditionstraining
Mittwoch	24.	Schneetraining
Samstag	27.	Schneetraining

März 2009		
Wochentag	Kalendertag	Anlässe
Di /Do	2./4.	Konditionstraining
Mittwoch	3.	Schneetraining
Samstag	6.	Schneetraining
Samstag	6.	Brillen Federer Cup Nr. 6 (RS)
Sonntag	7.	SSW-Raiffeisen-Cup Nr. 6 (SL)
Sonntag	7.	Brillen Federer Cup Nr. 7 (SL)
Di/Do	9./11.	Konditionstraining
Mittwoch	10.	Schneetraining
Samstag	13.	Schneetraining
Di/Do	16./18.	Konditionstraining
Mittwoch	17.	Schneetraining
Samstag	20.	Clubrennen SC Flums
Sonntag	21.	Raiffeisen Kinderrennen Nr. 3 (RS) Pizol
Di/Do	23./25.	Konditionstraining
Mittwoch	24.	Schneetraining
Samstag	27.	Schneetraining
Dienstag	30.	Konditionstraining
Mittwoch	31.	Schneetraining

Konditionstraining:
Dienstag Schulhaus Gauenwald, Tannenheim
Donnerstag Mehrzweckhalle, Flums
 Für Kinder mit Jahrgang 2000 und älter
 Für alle JO-Kinder
 18¹⁵ - 19⁴⁵ 18⁰⁰ - 19³⁰

Schneetraining für Kids und Fun Gruppen:
Samstag: 09⁰⁰ - 12⁰⁰
Mittwoch: 13³⁰ - 16⁰⁰
 Achtung: Besammlung immer bei Talstation Prodalpbahn Tannenheim!

An diesen Rennen zählen wir auf den aktiven Helfer-Einsatz der JO-Eltern

Rivella Family Contest	13.12.2009
Quattro Race	10.01.2010
Kinderrennen	31.01.2010
FIS Damen	01. – 02.03.2010

Schneetraining für Race-Gruppen:
 Die Race Gruppe trainiert in der Regel am Mittwoch, Samstag und Anfang inter auch am Sonntag. Das Aufgebot erfolgt jeweils durch die Trainer

Betreuung an den Skirennen (Race – Gruppe)

Der SSW Raiffeisen Cup ist für die Teilnehmer der Race-Gruppe **obligatorisch**. Die Betreuung während den Rennen inkl. die Anmeldung erfolgt durch die Trainer. Am Brillen Federer Cup werden die Kinder mit Rücksprache durch die Trainer ebenfalls betreut und angemeldet. Falls ein Kind an einem anderen Punkterennen teilnehmen möchte, unterstützen wir dies. Die Anmeldung sollte ebenfalls über den SC Flums laufen. Deshalb bitten wir Interessierte, sich **7 Tage** vor dem Renntag bei Patrick Bless zu melden. Wir können bei kurzfristigen Anmeldungen nicht garantieren, dass ein Start noch möglich ist.