

KURZBERICHT

(auch als Unterstützung für die Medienarbeit)



Ski Austria

Oberösterreich

BETRIFFT:	ALPIN	Wittenburg	ORT:	Wittenburg		
	(Wettkampf / Lehrgang / Seminar usw.)			(im Ausland auch Staat)		
ZEITRAUM:	am / vom:	21.07.2024	bis:	28.07.2024	=	7,5
						TAGE
ANZAHL DER PERSONEN:	44					

PLANUNG	Sonntag, 21. Juli 2024	BERICHT ... IST
Anreise, Treffpunkt 0615 Unterweisersdorf. Abfahrt nach Einpacken ca 0645.		Alles nach Plan. Ankunft Gassi ca. 18 Uhr, Mercedes 1615

PLANUNG	Montag, 22. Juli 2024	BERICHT ... IST
S14: 9-11 L5, Einfahren, Technikprogramm, Stangenungebunden; 13-15 L5, Stangengasse, Rechen; - S16: 9-11 L3 Einfahren, Technikprogramm, Stangenungebunden 15 Fahrten; 13-15 L3 Stangengasse, Rechen - Jugend: 11-13 L6, Einfahren, Technikprogramm, Stangenungebunden 15 Fahrten, 15-17 L6		Perfekte Verhältnisse, sehr wenige Mannschaften, Biermayer - Knieschmerzen, Jäger 2 EH Kopfschmerzen, Gössweiner - Schnittverletzung, Holzinger - Schnittverletzung

PLANUNG	Dienstag, 23. Juli 2024	BERICHT ... IST
S14: 11-13 L1: Rechen 12 Fahrten, Technikprogramm 15-17: 11 Fahrten 10 m Abstand rythmisch Boys mit Einfahrtshilfen - S16: 9-11 L1 - 9,5m rythmisch im Wechsel mit 10,5m rythmisch 11 Fahrten 13-15 L1 9m drehend rythmisch im Wechsel mit Vertikaltraining, 11 Fahrten - Jugend: 9-11 L5:10,5m 12 Fahrten, rythmisch; 13-15 L5: 10m rythmisch mit einfachen Kombinationen 12 Fahrten		Wieder Perfekt, gute Kooperation mit TZW.

PLANUNG	Mittwoch, 24. Juli 2024	BERICHT ... IST
S14: 9-11 L1: SL GS Tore 12m 24 Tore 10 Fahrten; 13-15 L1: 10m 8 Fahrten - S16: 11-13 L1, SL GS Tore 12 bzw. 14m, 11 Fahrten; 15 - 17 L2 SL GS Tore 15m 8 Fahrten - Jugend: 11-13 L4 SL GS Tore 13m 12 Fahrten, 15-17 10m SL rythmisch leicht drehend 28 Tore.		Hochreither Druckstelle Schischuh, Service ÖSV Schuh ausgedrückt; Gsöllpointner - Druckstelle Schischuh, reist aber geplant am Donnerstag ab. Sehr gute Kooperation mit TZW bei S 16 und Jugend

PLANUNG	Donnerstag, 25. Juli 2024	BERICHT ... IST
Pausetag für alle, Großbus nach Travermünde, Travermünde Segelwochen fanden dort statt. 10 - 18 Uhr		Ruhetag wurde Ausgekostet und alle Batterien geladen.

RESÜMEE (ZUSAMMENFASSUNG, EINDRUCK DES KURSLEITERS ...)

--

KURZBERICHT

(auch als Unterstützung für die Medienarbeit)



Ski Austria

Oberösterreich

BETRIFFT:	ALPIN	Wittenburg	ORT:	Wittenburg		
	(Wettkampf / Lehrgang / Seminar usw.)			(im Ausland auch Staat)		
ZEITRAUM:	am / vom:	21.07.2024	bis:	28.07.2024	=	7,5
						TAGE
ANZAHL DER PERSONEN:	44					

PLANUNG	Freitag, 26. Juli 2024	BERICHT ... IST
S14 7-9 L10 Trichter von 13 auf 4m, Boys 11 Fahrten; 13-15 L 10 Boyslauf Rhythmisch 10 m, 5 x HN - S16: 7-9 L8 Boys 10 rhythmisch 29 Tore, 11 Fahrten mit umsetzen; 13-15 L6 Boys und Lange Stangen, Drehend, 33 Tore, 9 Fahrten mit umsetzen - Jugend: 7-9 L9 SL Stangen 9,5m 31 Tore 12 Fahrten; 11-13 L9 GS 19 Tore 9,5 - 10,5m 12 Fahrten		Ruhetag hat gut getan. Alle Motiviert und Leistung stimmt. Biermayr - leichtes Fieber am Abend, Jäger - nach 5 Fahrt leichtes Kopfweh in der Halle - Training Ende, Schischuh von Hochreither passt wieder - Neumayr Gerli ausgeschliffen

PLANUNG	Samstag, 27. Juli 2024	BERICHT ... IST
S14 9-11 L9, Boys und Stangen 10m rhythmisch, 3 HN, 1x V; 15-17 L10 Stangen 9 - 10m flüssig bis drehend 2xHN, 1xV 8 Fahrten - S16: 9-11 L10 Stangen 9m Kombinationen 2xHN, 1xV 9 Fahrten mit umsetzen; 13-15 L9 Flüssig 10,5 m Abstand 27 Tore 9 Fahrten mit Umsetzen - Jugend: 9-11 L6 10-11m drehend 3 HN, 2 V 28 Tore, 12 Fahrten; 15-17 L6 9-10 m leicht drehend 28 Tore, 12 Fahrten		Alles nach Plan, bei den S14 sind schon leichte Ermüdungserscheinungen zu beobachten. Aber Stimmung nach wie vor sehr gut. Bei gemeinsamer Sitzung die letzte Motivation noch einmal angesprochen und den komplexen Plan für Sonntag durchbesprochen

PLANUNG	Sonntag, 28. Juli 2024	BERICHT ... IST
S14: 7-9 L10, 10m Drehend 3 HN, 1V, 1LS, 8 Fahrten; 11-1230 L9+10 Einfahrten und BSC Rennen - S16: 7-9 L9 Stangen 11m 2 HN, 2V, 9 Fahrten mit Umsetzen; 11-1230 L9+10 Einfahren und BSC Rennen - Jugend: 7-9 L 6 9,5-11m variantenreich, 28 Tore, 10 Fahrten 11-1230 L7 9,5 m variantenreich, 28 Tore + BSC Rennen		Alle motiviert durchgehalten, mit dem BSC Rennen konnten wir nochmal die letzten Reserven mobilisieren. Zusammenräumen, einpacken, Abfahrt alles nach Plan und so konnten wir gegen 1345 mit dem Bus starten. Ankunft Unterweisersdorf um 0015; Durch ein Vorverlegen der 2. EH konnten wir um 14 Uhr die Abfahrt planen und eine Busfahrt in der Nacht, sprich Ankunft am Morgen war nicht notwendig.

RESÜMEE (ZUSAMMENFASSUNG, EINDRUCK DES KURSLEITERS ...)

Wiederum ein sehr gelungenes Projekt. Busreise war heuer durch die Mithilfe von Christina noch etwas angenehmer, da wir die gesetzlich vorgeschriebenen Stehzeiten durch Fahrerwechsel minimieren konnten. Mit dem Kleinbus waren wir lediglich 1,5 h schneller am Zielort. Dabei noch ein großes Danke an das Unternehmen Gassenbauer. Durch die noch schlechte Buchungslänge in der Halle hatten wir so gut wie alle Freiheiten bei der Pistenwahl. Dies kam uns natürlich sehr entgegen und wir konnten für alle Leistungsgruppen die benötigte Linie wählen. Alle Läufer, aller Alterstufen haben sich in ihrem Leistungsniveau weiterentwickelt und profitiert. Unterdehler Hans hat die S14 Schüler beim Schiservice unterstützt und konnten alle am Ende des Kurses ihre Schi selbst für die nächste Einheit vorbereiten. Bei den S14 Schülern ist ein zusätzlicher 1/2 Tage Pause anzudenken. Die Pistengebühr bei diesem Kurs wurde zu gänze vom ÖSV übernommen. Danke an das Trainerteam, die lange Zusammenarbeit macht sich bezahlt.