Offizielle Ausschreibung
8. VSV Rennen Going for Gold
„Ski Basics“ (Gen. 7AL028)
Donnerstag, den 24.03.2016
Gargellen

Startberechtigt: Startklassen der kommenden Wintersaison 2016/17
U 14 m/w (JG 2003 + JG 2004)
U 16 m/w (JG 2001 + JG 2002)

Zeitplan der Veranstaltung:
Donnerstag, den 24.03.2016:

08:00 Uhr:	Treffpunkt Talstation Schafbergbahn. Startnummernausgabe, Ablaufbesprechung, Gruppeneinteilung
08:30 Uhr:	Liftbetrieb
Im Anschluss:	Beginn der Prüfungsfahrten
Ca. 12:30 Uhr:	Bewerbsende
Siegerehrung:	**26.03.2016 im Zuge des Parallelbewerbes am Garfrescha**

Information zum Ablauf:

Die Teilnehmer werden in Gruppen eingeteilt und gehen unter Anleitung von Trainern zum Skifahren. Die Gruppen fahren zu unterschiedlichen Zeiten die Prüfungsstationen an. Zwischenzeitlich wird laufend Ski gefahren. Dies wird, ohne Mittagspause, bis ca. 12:30 Uhr dauern. Bitte achtet darauf, dass die Läufer/innen einen Rucksack mit Getränk und kleiner Jause dabei haben, den wir zentral deponieren können.

Ergebnisse:

Die drei Erstplatzierten erhalten Ehrenpreise (26.03.16)

Nennungen:

Nennungen bezirksweise mit beigefügtem Nennungsformular als Excel-Datei an **Schoder Marcel** marcel.schoder@vski.at oder über Skizeit!
Bei Nennung über Skizeit bitte verlässlich über Email der jeweilige **Trainer pro Bezirk** bekannt zu geben, welcher die Betreuung einer Gruppe übernehmen kann.

Nennschluss: Dienstag, 22.03.2016, 17:00 Uhr
Nennschluss bitte unbedingt einhalten.

Kosten:

Es ist kein Nenngeld zu entrichten.
Es ist die Montafoner Saisonkarte gültig.
Liftkartenpreise für Kinder und Trainer 15,60 Euro, für Eltern 30,50 Euro.

Programmänderungen:

Werden auf der Homepage des Vorarlberger Skiverbandes, www.vski.at, veröffentlicht. Die Talschaftsvertreter werden per E-Mail verständigt.

Organisation + zusätzliche Informationen:

Schoder Marcel
Mobil: 0664/ 5411232
Mail: marcel.schoder@vski.at

Fahrten zur Technikbeurteilung:

3-4 Fahrten, lange und kurze Radien
je nach Schneebedingungen im Gelände sowie auf der Piste

Beurteilt wird:

- Grundtechnik mit den Schwerpunkten:
  Alpines Fahrverhalten
  Zentrale Position über dem Ski bzw. Mittellage (keine Rücklage!)
  Außenskibelastung
  Stockarbeit
  Stabiler, ruhiger Oberkörper
  Beinarbeit (Sprung, Kniegelenk)
  aktive, sportliche Fahrweise

- Linienwahl:
  Kurze Schwünge entlang der Falllinie (nicht schräg über den Hang)
  Rhythmus halten oder den „Buckeln“ angepasst / keine Schrägfahrten
  Lange Schwünge im Riesentorlaufrhythmus fahren / kein langes Schrägfahren

  Schwung auf Schwung

- Tempo:
  Schnelle **aber** sichere, kontrollierte Fahrweise!

Ausrüstung:

RTL Ski in der aktuellen Länge (Skilängen können stichprobenweise kontrolliert werden), Kombi Short oder nur Rennanzug mit Sportjacke (kein Anorak, keine lange Überhose)

Allgemeine Bestimmungen:

- Der durchführende Verein, dessen Funktionäre und der Veranstalter haften nicht für Unfälle oder Schäden, die Wettkämpfer, Betreuer und sonstige Personen im Zusammenhang mit der Veranstaltung erleiden.
- Die Vereinsvertreter / Sportwarte haften für die Richtigkeit ihrer Angaben.
- Für nicht abgegebene Startnummern wird der Verein mit 35 Euro/Stück belastet.
- Für diesen Bewerb besteht Sturzhelmpflicht!