

## **Informatie baantrainingen 2011-2012**

De baantrainingen van SAR zijn bedoeld voor iedereen die het leuk vindt om sportief en actief met skiën bezig te zijn. Tijdens de trainingen wordt er gewerkt aan verschillende aspecten die terugkomen in het wedstrijdskiën. Zo wordt er gewerkt aan techniek, lijnen skiën, coördinatie, kracht, snelheid, tactiek en mentale aspecten. Om dit goed te oefenen en toe te kunnen passen maken de trainers gebruik van slalompalen en stubbies. Af en toe zal er tijdens de trainingen ook gefilmd worden en wordt er gebruik gemaakt van een tijdwaarneming. De trainers van Snowsports Academy Racing komen allemaal uit de wedstrijdskisport en zijn vaak nog steeds actief als wedstrijdskiër op hoog niveau.

### ***Deelnemen aan wedstrijden***

Wanneer je deelneemt aan de wintertraining betekent dit niet direct dat je ook meedraait in een wedstrijdscircuit. Iedereen is vrij om zich wel of niet in te schrijven voor slalomwedstrijden. Het is natuurlijk wel extra leuk om in de periode dat je de trainingen volgt, ook deelneemt aan één van de wedstrijden die georganiseerd worden.

Snowsports Academy Racing organiseert zelf ook clubkampioenschappen op de sneeuwbaan van SnowWorld in Landgraaf (voor 2012 is dat 20 mei) en de Silvester Cup in Oostenrijk op 30 december 2011.

Voor meer informatie over wedstrijden en wedstrijdlicenties kun je contact op nemen met onze wedstrijd secretaris Miranda Brouws (*zie Supportteam*)

### ***Aanvang baantrainingen 2011-2012***

Op zaterdag 27 augustus 2011 beginnen de baantrainingen voor het seizoen 2011-2012 weer.

### ***Toegangskarten***

Voor de baantrainingen op SnowWorld bestaan er 3 verschillende toegangskarten

1. de jaarkart, deze loopt van 27 augustus 2011 tot 26 augustus 2012
2. de winterseizoenskaart, deze loopt van 27 augustus 2011 tot 31 maart 2012
3. de zomerseizoenskaart, deze loopt van 1 april 2012 tot 31 augustus 2012

De baantoeegangskart is automatisch gekoppeld aan het aantal trainingen waar je je voor opgeeft.

Indien je je toegangskart een keer vergeten bent, kun je bij de balie met behulp van je legitimatie vragen om een tijdelijke toegangskart. De balie heeft de namen van de trainingsgroepen en zal een toegangskart geven die geldig is zolang als de training duurt. Dit is een extra service van SnowWorld, zorg dan ook dat je aardig bent tegen het balie personeel.

Let op! Zonder geldige toegangskart mag je niet de baan op. Indien je toch de baan op gaat zonder geldige toegangskart, wordt je jaarkart of seizoenskaart ingetrokken.

## **Trainingen**

De trainingen vinden plaats in SnowWorld Landgraaf, SnowWorld Zoetermeer

SAR biedt 22 Wintertrainingen aan en nog eens 12 Voorjaarstrainingen. Je kunt je voor elk afzonderlijk opgeven, maar ook voor alle 34 trainingen. Iedere training duurt 1 ½ uur. Hiervan is de trainer 75 minuten op de baan. Als de piste open is kun je voor en na de trainingen uiteraard zelf vrij skiën.

## **Trainingstijden en groepen.**

Onder het kopje winter en voorjaar staan de tijden en groepen vermeld van de trainingen die SAR aanbiedt op de verschillende locaties.

- Aspiranten en Scholieren zijn 2 leeftijdscategorieën bij de jeugd
- Junioren zijn jeugdige skiërs vanaf 15 – 20 jaar
- Senioren zijn skiërs ouder dan 20 jaar
- FIS team en Sneeuwteam. Daar waar FIS team en Sneeuwteam staat vermeld is de training uitsluitend toegankelijk voor leden van het FIS- en Sneeuwteam.

## **Aanmelden/inschrijven**

Aanmelden en inschrijven voor de baantrainingen kan alleen via het inschrijfformulier op de site van Snowsports Academy Racing.

Vul het inschrijfformulier volledig in en mail het terug. Bij het aanmelden voor de baantrainingen van SAR, accepteer je gelijk de algemene voorwaarden van SAR die gelden voor de baantrainingen.

Je kunt op het inschrijfformulier invullen wanneer je wilt trainen. Hou er wel rekening mee dat als de groep bij zo'n 10-11 deelnemers vol is er geen plek meer is. Als je een duidelijke voorkeur voor een dag en trainingstijd hebt, zorg dan dat je je vroeg aanmeldt voor de baantrainingen.

## **Tussen aanmelden en het werkelijk volgen van de training**

- Op het moment dat je je hebt aangemeld via het inschrijfformulier op de site, zal SAR je via de mail bevestigen dat je je hebt aangemeld.
- Tevens mailen we je de kosten van de trainingen door.
- Deze kosten van de trainingen dien je over te maken op het rekeningnummer 3299.76.281 van SAR.
- Op het moment dat het trainingsgeld binnen is op de rekening van SAR, sturen we je een voucher voor de baantoegang + de factuur van de baantrainingen. Tevens geven we je naam aan de trainer door.
- Met de voucher kun je samen met 2 pasfoto's je kaart in orde laten maken bij de receptie van SnowWorld.

*Je kunt dus pas deelnemen aan de trainingen op het moment dat de kosten van de baantraining zijn betaald. Het hele proces van aanmelden, betalen en ontvangen van een voucher neemt wel wat tijd in beslag. Hou daar rekening mee als je je aanmeld.*

### ***Verhinderling om te trainen***

Indien een deelnemer aan de baantrainingen verhinderd is om te trainen, kan deze training niet ingehaald worden.

Aan het einde van het seizoen vindt er een zogenaamde clubtraining plaats waar iedereen een extra training kan volgen en waar gelijktijdig een leuke wedstrijd aan is verbonden.

### ***Uitvallen van trainingen***

Het kan door overmacht komen dat er trainingen uitvallen. Alle trainers hebben de email adressen en de telefoonnummers van de deelnemers van zijn/haar groep. Mocht een trainer door overmacht geen training kunnen geven en er helaas ook geen vervanger geregeld kunnen worden, dan zal de trainer zelf alle deelnemers hiervan via de mail op de hoogte stellen. Indien dit nog dezelfde dag gebeurt zal de trainer telefonisch contact opnemen met alle deelnemers.

Tijdens de volgende training wordt aan de groep mee gedeeld wanneer de vervallen training wordt ingehaald.

### ***Data van de baantrainingen***

Tijdens de schoolvakanties vinden er geen trainingen plaats, waardoor er dus een aantal data uitvallen. In het schema van de baantrainingen kun je zien op welke datum er wel en op welke datum er geen training is. Ook kun je zien hoeveel trainingen je al hebt gehad en hoeveel er nog komen. Dit kan natuurlijk veranderen als er een training uitvalt.

### ***Eigen risico***

Skiën en zeker slalomskiën is een sport waarbij er blessures kunnen ontstaan.

SAR doet er alles aan om de trainingsomgeving zo veilig mogelijk te maken.

Iedere deelnemer aan de trainingen van SAR doet dit op eigen risico.

Indien een deelnemer door een blessure niet deel kan nemen aan een trainingen of verdere trainingen vindt er geen restitutie plaats van de trainingsgelden.

### ***Algemene regels***

- Wees op tijd! Zorg dat je voor aanvang van de training op de baan bent.
- Stap uitsluitend onderaan bij de lift in en doe dat via de normale ingang. Bovenaan de lift via de normale uitgang uitstappen. Trainers kunnen in sommige situaties een uitzondering maken.
- Ski's en skistokken altijd aan de kant neerzetten of neerleggen in verband met de andere mensen op de baan.
- Wees aardig tegen andere mensen op de baan en het baanpersoneel.
- Helpen mee met opruimen, wanneer er in het uur daarna niet meer getraind wordt.
- Wanneer de training is afgelopen ga dan nog één keer naar boven om de sporen die ontstaan zijn door de slalom dicht te rutschen. Doe dat **ALTIJD!**
- Je mag pas door de slalom skiën, nadat de trainers dat hebben aangegeven.
- Meld je af bij de trainer wanneer je van de baan afgaat. Bv naar de wc.

- Tijdens de slalomtraining is het voor personen onder de 18 jaar verplicht om een helm te dragen. Wij adviseren met klem iedereen die aan de trainingen van SAR meedoet een helm te dragen.
- Voor selectieleden van het Sneeuw- en FIS team is het dragen van een helm verplicht.
- Slalompalen mogen alleen met de buitenhand geblokkeerd worden, wanneer kniebeschermers gedragen worden.
- Neem altijd je seizoenskaart mee. Zonder toegangskaart mag je niet mee doen aan de training.

**Tips:**

- Zorg zelf voor goed materiaal: juiste ski's, schoenen, stokken (op juiste lengte). Zorg ook dat je bindingen goed afgesteld zijn.
- Voor het skiën van Slaloms is het dragen van bescherm materiaal een must. Denk aan kniekappen, helm met beugel en slalomkappen.
- Zorg ervoor dat je ski's geslepen zijn.
- Zorg voor de juiste skikleding.

