

KURZBERICHT

(auch als Unterstützung für die Medienarbeit)



Ski Austria

Oberösterreich

BETRIFFT:	Alpin	JS5 Saas Fee	ORT:	Saas Fee		
	(Wettkampf / Lehrgang / Seminar usw.)			(im Ausland auch Staat)		
ZEITRAUM:	am / vom:	07.08.2024	bis:	11.08.2024	=	5,0
						TAGE
ANZAHL DER PERSONEN:	3					

PLANUNG	Mittwoch, 07. August 2024	BERICHT ... IST
Anreise Saas Fee		Anreise nach Plan

PLANUNG	Donnerstag, 08. August 2024	BERICHT ... IST
GS- Freifahren Technik, GS Stabis; Kondi Auslaufen Schnellkraft		GS freifahren, Technischulung versch. Übungen Kooperation ÖSV EC Damen. Stabis GS 7x 23 T leicht drehend 2 Übergänge. (versch. Übungen, ohne/mit Stöcke, Neutrale Position, Schwungansatz). Perfekte Bedingungen, harte Piste bis 11 uhr zum Schluss Speedpiste ganz alleine! Kondi:

PLANUNG	Freitag, 09. August 2024	BERICHT ... IST
GS Technik, GS Training 26-27 m drehend-leicht drehend		Frühfahrt: Zug leider technisches Gebrechen, daher mussten wir warten erst um halb 7 oben. Deutlich wärmer. Piste in der früh sehr gut, ging aber deutlich schneller auf und schmierte zum Schluss etwas. Dennoch sehr gut. 9x 23 T. (2 Überg.) 26 m drehend - leicht drehend - Mit ÖSV EC Damen. Grafi +

PLANUNG	Samstag, 10. August 2024	BERICHT ... IST
GS Training + Technik 24 -26 m drehend-leicht drehend		Frühfahrt: 9x 23 T. (2 Überg.) 24-26 m drehend - leicht drehend - Mit ÖSV EC Damen. Grafi + Rahm. Technikübungen Skistöcke kurz,... Anschl. freifahren Technik. Piste perfekt, letzte Fahrt hat es etwas angefangen zu schmieren zum aufgehen. Kondi: Rumpf Auslaufen Kneifen

PLANUNG	Sonntag, 11. August 2024	BERICHT ... IST
GS Training + Technik 24 -26 m drehend-leicht drehend - evtl. Heimreise		Frühfahrt: 9x 27 T. (2 Überg. mit Wellen) 24-26 m drehend - flachen flüssig - Mit ÖSV NW Herren.. Anschl. freifahren Technik. Piste perfekt, letzte Fahrt hat es etwas angefangen zu schmieren zum aufgehen. Anschließend Heimreise, alles nach Plan ist auch vom Verkehr ganz gut gegangen

PLANUNG	Montag, 12. August 2024	BERICHT ... IST
		Vollständigen Bericht, siehe Excel, oder persönliche Info.

RESÜMEE (ZUSAMMENFASSUNG, EINDRUCK DES KURSLEITERS ...)

Es waren 5 super Tage mit 4 extrem gute Tage auf Schnee die wir perfekt erwischt und mit viel Umfang ausgenützt haben. Es ist bei beiden viel weiter gegangen, Fokus war auf GS - Technik, sowie Technik Freifahren. Um die perfekten Pistenbedingungen in den Morgenstunden auszunützen waren jeweils die Frühfahrten notwendig. Speziell in der Früh die ersten Fahrten waren immer extrem gut, und knackig. Auch die Performance von Pia und Finn war speziell zu Beginn der Einheiten auf der harten Piste sehr gut. Gegen Ende der Einheiten ließ auf dieser Höhe natürlich die Kraft etwas nach, sodass wir den Fokus auf Technik und Freifahren leckten. Hervorzuheben ist