

LANGLAUF



SCHIGYMNASIUM

Saalfelden

www.schigymnasium.at

SCHIGYMNASIUM

UNSER SCHIGYMNASIUM

An einem Tag eine angeregte Diskussion über den Zusammenhang zwischen Ethik und Politik. Am nächsten Tag zum Training auf die Piste. Klingt genial? Ist es auch. Und für unsere Schülerinnen und Schüler ein ganz normaler Alltag.

Das Schigymnasium ist Teil des Bundes- und Sportrealgymnasiums (HIB) Saalfelden und schließt wie jedes Gymnasium mit einer vollwertigen Reifeprüfung ab, die alle weiteren Bildungswege möglich macht. Unser Gymnasium Saalfelden (BG, Sport-RG, Schigymnasium) wird derzeit von 700 Schülerinnen und Schülern besucht.



Die Kombination aus Schule, Internat und professionellem Training mit schisportlichem Schwerpunkt bietet die optimalen Voraussetzungen für eine erfolgreiche schulische, sportliche wie auch persönliche Entwicklung.

Gemeinsam mit unseren Professorinnen und Professoren sowie mit top-qualifizierten und hochmotivierten Trainern sorgen wir für das Wohlbefinden unserer aufstrebenden Spitzensportlerinnen und Spitzensportler und geben unser Bestes, um die Schulzeit so effizient, interessant und aktiv wie möglich zu gestalten.

SCHIGYMNASIUM

LEISTUNG



Wir glauben daran, dass nur die beste Qualität auch höchste Erfolge garantiert. Durch die Kombination unserer hochqualifizierten, schulischen Ausbildung und der athletischen Herausforderung schaffen wir den idealen Raum für akademische wie auch sportliche Höchstleistungen.

MOTIVATION



Unsere ausgebildeten Trainer wissen genau, wie sie das Beste aus ihren Schützlingen herausholen. Die intensive Betreuung während der gesamten Schulzeit ermöglicht einen individuellen und entwicklungs-gemäß abgestimmten Trainingsaufbau und unterstützt auch die persönliche Entfaltung der AthletInnen.

LEIDENSCHAFT



Leidenschaft ist nicht nur die Essenz großer Erfolge, sondern auch das, was uns am Schigymnasium Saalfelden zusammenschweißt. Es ist unser Antrieb, wenn wir vor neuen Herausforderungen stehen und unsere Motivation dafür, jeden Tag noch härter an uns zu arbeiten. Und zwar nicht, weil wir es müssen – sondern weil wir es wollen. Von ganzem Herzen – aus voller Leidenschaft.

LANGLAUF

UNSERE SPARTE

„Skilanglauf“ wurde mit Beginn des Schigymnasiums Saalfelden installiert. Die Rahmenbedingungen in und um Saalfelden sind dafür ideal - neben ausgezeichneten Trainingsbedingungen in Saalfelden sind Hochfilzen oder das Kitzsteinhorn (Gletscher-Loipe) schnell erreichbar. In der Saison-Vorbereitung werden für die Athletinnen und Athleten abwechslungsreiche Trainingskurse gestaltet, von Sommer- und Herbstkursen u.a. in Slowenien oder Italien bis hin zu einem Trainingscamp in Schweden.



UNSERE PHILOSOPHIE

Unser Motto: *„If it doesn't challenge you, it doesn't change you!“*

Als international erfahrene Sportler und Trainer wissen Walter Pichler und Roland Stöggl genau, worauf es im Langlauf ankommt. Neben einer umfangreichen sehr vielseitigen physischen Ausbildung und der Vermittlung einer einwandfreien Lauf-Technik, stehen vor allem auch Persönlichkeitsentwicklung und wahrer Teamgeist im Vordergrund.

KONZEPT

VIER PHASEN MODELL

Anders als bei gewöhnlichen Schultypen erstreckt sich unsere Oberstufe über 5 Schuljahre, um eine solide und umfangreiche Ausbildung zu garantieren, die unsere Schüler und Schülerinnen bestens für ihre sportliche und akademische Zukunft vorbereitet. Um dabei die optimale Balance zwischen sportlichem Training und Schule zu halten, haben wir das Schuljahr in vier Phasen eingeteilt.

In den Wintermonaten liegt der Fokus dabei eindeutig auf der sportlichen Entwicklung, während zu Schulbeginn bzw. nach Ostern der schulische Unterricht in den Mittelpunkt rückt. Zusätzlich gestaltet die Sparte Langlauf in den Sommerferien 3–4 Trainingskurse, die es ermöglichen das erarbeitete Niveau im Sommer weiter auszubauen.

Die verschiedenen Phasen passen sich einerseits ideal an die klimatischen Umstände an und ermöglichen andererseits einen abwechslungsreichen Alltag für unsere SchülerInnen. Doch egal wie warm oder kalt es draußen ist, der Spaß steht bei uns immer im Vordergrund!

JAHRESÜBERBLICK

MONAT	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL
SCHULPHASEN	Ferien	1	2		3				4			Fer.
TRAININGSKURSE	X X X X		X	X	X	X X						X
TRAININGSPHASE	VB 2	WK 1	VB 3 ext.	VB 3 int.	Wettkampfphase 2				ÜP	VB 1 ext.	VB 1 int.	Reg.

KONZEPT

PHASE 1

- Schulbeginn bis Anfang Oktober

ÜBERSICHT

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
07:45 – 08:35	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
08:40 – 09:30	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
09:35 – 10:25	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
10:45 – 11:35	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
11:40 – 12:30	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	
12:35 – 13:25	Unterricht	Unterricht		Unterricht		
13:25 – 14:15						
14:20 – 15:10	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
15:10 – 16:00	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
16:05 – 16:55	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
16:55 – 17:45	Unterricht	Training	Training	Training	Training	

SCHWERPUNKTE

- 5x wöchentlich Training am Nachmittag
- Entwicklung der motorischen Fähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Grundlagenausdauer und Beweglichkeit)
- Entwicklung der koordinativen Fähigkeiten in Kombination mit langlauf-technischen Komponenten (Klassisch und Skating)

KONZEPT

PHASE 2

- Anfang Oktober bis Ende November

ÜBERSICHT

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
07:45 – 08:35	Training	Training	Training	Training	Unterricht	Unterricht
08:40 – 09:30	Training	Training	Training	Training	Unterricht	Unterricht
09:35 – 10:25	Training	Training	Training	Training	Unterricht	Unterricht
10:45 – 11:35	Training	Training	Training	Training	Unterricht	Unterricht
11:40 – 12:30	Training	Training	Training	Training	Unterricht	
12:35 – 13:25						
13:25 – 14:15					Unterricht	
14:20 – 15:10	Training	Training	Training	Training	Unterricht	
15:10 – 16:00	Training	Training	Training	Training	Unterricht	
16:05 – 16:55	Training	Training	Training	Training	Unterricht	
16:55 – 17:45	Training	Training	Training	Training		

SCHWERPUNKTE

- Diese Phase besteht aus einem Wechsel von Schulwoche und Trainingskurswoche
- Trainingsinhalt in dieser Phase ist die Verfeinerung der Technik (Klassisch & Skating)
- Umstieg von allgemeinen Trainingsinhalten zu mehr langlaufspezifischen Trainingsinhalten und höherer Intensität

KONZEPT

PHASE 3

- Anfang Dezember bis Ende März

ÜBERSICHT

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
07:45 – 08:35	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
08:40 – 09:30	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
09:35 – 10:25	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
10:45 – 11:35	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
11:40 – 12:30	Unterricht	Unterricht	Training	Training	Training	
12:35 – 13:25	Unterricht	Unterricht				
13:25 – 14:15						
14:20 – 15:10	Unterricht	Training	Training	Training		
15:10 – 16:00	Unterricht	Training	Training	Training		
16:05 – 16:55	Unterricht	Training	Training	Training		
16:55 – 17:45	Unterricht	Training	Training	Training		

SCHWERPUNKTE

- Montag und Dienstag Schule, Mittwoch bis Freitag Training
- Erhaltung der erarbeiteten motorischen Fähigkeiten und Fertigkeiten
- Gezielte Wettkampfvorbereitung, -betreuung und -nachbereitung

KONZEPT

PHASE 4

- Anfang April bis Schulschluss

ÜBERSICHT

	MO	DI	MI	DO	FR	SA
07:45 – 08:35	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
08:40 – 09:30	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
09:35 – 10:25	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
10:45 – 11:35	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht
11:40 – 12:30	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	Unterricht	
12:35 – 13:25	Unterricht	Unterricht		Unterricht		
13:25 – 14:15						
14:20 – 15:10	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
15:10 – 16:00	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
16:05 – 16:55	Unterricht	Training	Training	Training	Training	
16:55 – 17:45	Unterricht	Training	Training	Training	Training	

SCHWERPUNKTE

- 5x wöchentlich Training am Nachmittag
- Entwicklung der allgemeinsportlichen Fähigkeiten (Spiel, Spaß, Alternative Sportarten)
- Entwicklung der allgemeinen Grundlagenausdauer und Kraftentwicklung

TRAINER

WALTER PICHLER



POSITION

- Spartenleiter Langlauf
- ÖSV Stützpunkt-Trainer Langlauf
- Im Schigymnasium tätig seit 2012

KONTAKT

- Email: pichler@schigymnasium.at
- Tel: +4366488786471

AUSBILDUNG

Trainerlizenzen:

- A-Biathlon (USA)
- B-Biathlon (Deutschland)
- C-Langlauf (Deutschland)

ERFAHRUNG

- Karriere auf Weltklasse Niveau (Bronze Medaille Olympia und WM)
- Trainertätigkeiten (Langlauf / Biathlon): Deutschland, USA, Großbritannien und Österreich
- Trainer bei Olympischen Spielen (Albertville & Lillehammer)

TRAINER

MAG. ROLAND STÖGGL



POSITION

- Spartentrainer Langlauf
- Landestrainer Skilanglauf Salzburg
- Im Schigymnasium tätig seit 2015

KONTAKT

- Email: stoeggel@schigymnasium.at
- Tel: +43 664 5303002

AUSBILDUNG

- Staatlich geprüfter Trainer Langlauf
- Staatlich geprüfter Instruktor Biathlon
- Diplomstudium: Sport- und Trainingswissenschaften
- Lehramt Englisch und Bewegung und Sport (NMS)
- Studium Pädagogik
- Doktorand (Sport- und Bewegungswissenschaften)

ERFAHRUNG

- 1997 – dato: Landestrainer Langlauf Salzburg
- Mannschaftsführer bei Langlauf-Weltcup, EYOF...
- 1998 bis 2015: Lehrer und Trainer für Langlauf: Nordische Schmittelschule Saalfelden
- 2012 – 2018: Lehrbeauftragter an der Pädagogischen Hochschule Salzburg / Stefan Zweig (Fachbereich Bewegung und Sport)
- Autor von internationalen wissenschaftlichen Publikationen



TERMINE

SCHNUPPERTAG

WARUM

- Kennenlernen der Trainer und Trainings-Infrastruktur
- Reinschnuppern in den Trainingsalltag am Schigymnasium

WANN

- Jederzeit auf individuelle Anfrage möglich
- 27.1.2021 Fixtermin

WO

- Haus 3, Schigymnasium Saalfelden
- Lichtenbergstraße 13, 5760 Saalfelden

WAS NEHME ICH MIT

- Hallenbekleidung (Hallenschuhe, kurze Hose, etc.)
- Sportspezifische Ausrüstung (z.B. Skating Ski)

WAS ERWARTET MICH

- Langlauftraining in und um Saalfelden mit der Trainingsgruppe
- Technik-Training Klassisch und/oder Skating

FRAGEN UND AMELDUNG

- Mag. Rainer Stöphasius
- office@schigymnasium.at
- +43 (0) 664 / 51 30 191



TERMINE

AUFNAHMEPRÜFUNG

Die Eignungsprüfungen Nordisch werden an 2 Tagen abgewickelt.

23. FEBRUAR 2021

- Anreise am späten Nachmittag
- Check-In und Information
- Sportpsychologische Tests

24. FEBRUAR 2021

- Vormittag: Überprüfung Skating & Klassisch, geländeangepasstes Laufen
- Nachmittag: Sportmotorische Tests

KOSTEN & ANMELDUNG

- € 55.-- inkl. Übernachtung, Verpflegung und Transfer.
- Anmeldung mit dem Zeugnis der 3. Klasse und dem Semesterzeugnis der 4. Klasse bis spätestens **19. Februar 2021**.

WEITERE INFORMATIONEN

- Genauere Infos bzgl. Ablauf erhalten Sie nach erfolgter Anmeldung ca. 1 Woche vor der Eignungsprüfung.
- Ein ärztliches Attest ist zur Aufnahme mitzubringen.
- Die Athletenerklärung dient vorerst als Information zur Struktur des Vereines „Schigymnasium Saalfelden“ und ist erst nach erfolgter Aufnahme zu unterschreiben.
- Formulare und zusätzliche Details gibt es auf www.schigymnasium.at.

SCHULE

SCHULISCHE AUFNAHME- VORAUSSETZUNGEN

Aufnahmebewerber, die die nachfolgenden Voraussetzungen nicht erfüllen, haben aus jenen differenzierten Pflichtgegenständen, in denen die Voraussetzungen nicht erfüllt werden, eine Aufnahmeprüfung abzulegen. Darüber hinaus ist für die Aufnahme am Schigymnasium eine sportliche Eignungsprüfung abzulegen.

AUS EINER AHS KOMMEND

- Positives Jahreszeugnis

AUS EINER NMS KOMMEND

- Erfolgreicher Abschluss der 4. Klasse und
- Beurteilung in Deutsch, Englisch und Mathematik nach den Anforderungen der vertiefenden Allgemeinbildung oder
- Beurteilung in höchstens einem der differenzierten Pflichtgegenständen nach den Anforderungen der grundlegenden Allgemeinbildung mit „Befriedigend“ oder „Genügend“ und Klausel über die Eignung für eine höhere Schule



SCHULE

STUNDENTAFEL

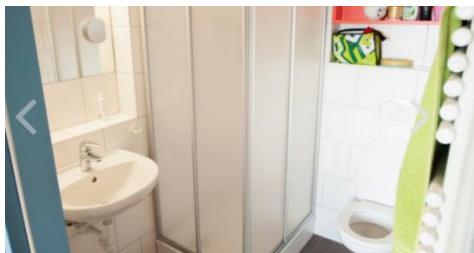
Die Stundentafel des Schigymnasiums orientiert sich am Realgymnasium unter besonderer Berücksichtigung der sportlichen Ausbildung (wie am BG/Sport RG (HIB) Saalfelden geführt), bedarf aber gewisser Veränderungen, da das Schuljahr in verschiedene Phasen eingeteilt ist.

Pflichtgegenstände	5. Kl.	6. Kl.	7. Kl.	8. Kl.	9. Kl.	Summe
Religion/Ethik	2	2	2	2	2	10
Deutsch	3	2	3	3	3	14
1. lebende Fremdsprache (Englisch)	3	3	3	3	3	15
2. lebende Fremdsprache (Französisch)	3	3	3	2	3	14
Geschichte & Sozialkunde	1	2	2	–	2	7
Geographie & Wirtschaftskunde	2	2	1	2	–	7
Mathematik	3	2	3	3	3	14
Biologie	1	2	2	2	–	7
Chemie	–	–	2	2	–	4
Physik	1	2	2	2	–	7
Psychologie & Philosophie	–	–	–	2	2	4
Informatik	2	1	–	–	–	3
Musikerziehung	2	–	–	–	–	2
Bildnerische Erziehung	–	2	–	–	–	2
Sportkunde	2	2	2	2	2	10
Rhetorik, Kommunikation, Präsentation	–	1	–	–	–	1
Summe der Pflichtgegenstände	25	26	25	25	20	121

INTERNAT

INTERNAT

Für unsere 100-110 vollinternen SportlerInnen zählen mühsame und lange Schulwege der Vergangenheit an. Die zwei modernen Internatsgebäude befinden sich direkt neben der Schule und liegen am Fuße des traumhaft schönen Steinernen Meeres, umgeben von zahlreichen Sportanlagen. Während der Schulwochen werden die jungen SportlerInnen von unseren herzlichen ErzieherInnen betreut, die sich rund um die Uhr um ein vertrauensvolles Gemeinschaftsleben kümmern und so unseren BewohnerInnen ein gemütliches und besonderes zweites Zuhause bieten.



EINFACH GEMÜTLICH



Die lichtdurchfluteten Zimmer sind mit zwei Betten, versperrenbaren Kästen, großflächigen Schreibtischen und privaten Badezimmer ausgestattet. Für noch mehr Wohnkomfort erhalten BewohnerInnen für nur 5 € im Monat auch einen schnellen Internet-Anschluss. Da es uns sehr am Herzen liegt, dass die SchülerInnen sich bei uns geborgen fühlen, befindet sich auf jedem Stock ein Gemeinschaftsraum inkl. Fernseher und Kochmöglichkeit, um das Zusammenleben noch gemütlicher zu gestalten.

INTERNAT

EINFACH GUT



Am Morgen sorgt unser reichhaltiges Frühstücksbuffet aus regionalen Produkten für einen gesunden Start in den Tag. Dabei setzen wir nicht nur auf höchste Qualität, sondern auch auf eine gemütliche und vertraute Atmosphäre - jeder unserer AthletInnen einen eigenen Sitzplatz im Speisesaal. Zu Mittag bieten wir ein abwechslungsreiches und täglich frisch gekochtes 3-Gänge-Menü an, das direkt an die Tische serviert wird. Den Tag lassen wir beim leckeren Abendessen ausklingen. Selbstverständlich nehmen wir Rücksicht auf Allergiker und bieten zu jeder Mahlzeit eine vegetarische Variante an.



EINFACH KLUG



Durch unsere qualifizierten ErzieherInnen bietet das Internat eine optimale Förderung und Betreuung der SchülerInnen. Sie sorgen für einen geregelten Tagesablauf und unterstützen die AthletInnen sowohl bei den Hausaufgaben wie auch in extra Förderkursen und Lernklassen. Dadurch, dass unsere ErzieherInnen gleichzeitig auch LehrerInnen der Schule sind, entsteht so eine besonders vertrauensvolle Beziehung zu den SchülerInnen, die sich positiv auf die Atmosphäre im Internat auswirkt.

INTERNAT

EINFACH STARK



Egal ob Dreifach-Sporthalle, Tanzsaal, Gymnastikräume, Beachvolleyball-, Fußball- oder Basketballplätze, wir bieten unseren InternatschülerInnen alles, was das Sportlerherz begehrt. Dabei stehen die Sportanlagen nicht nur während der Trainingseinheiten, sondern auch für die individuelle Freizeitgestaltung zur Verfügung. Zusätzlich wurden speziell für die Anforderungen unserer SportlerInnen angepasste Krafträume sowie ein Ergometer- und Gymnastikraum eingerichtet. Und nur 30 Meter vom Internat entfernt, können die AthletInnen im großzügigen Schipräparationsraum ihre Sportgeräte „tunen“.



EINFACH ERHOLT



Durch das intensive Training sind die SchülerInnen tagtäglich einer hohen körperlichen Belastung ausgesetzt. Deshalb legen wir größten Wert auf das Wohlbefinden unserer LeistungssportlerInnen und kümmern uns nicht nur um eine starke, sondern vor allem gesunde Entwicklung während ihres Aufenthaltes im Schigymnasium. Genau dafür wurde sogar ein Physiotherapie-Raum eingerichtet, in dem sie bei Bedarf von unseren PhysiotherapeutInnen behandelt werden können.



KOSTEN

INTERNAT

€ 450,-- pro Monat (10x im Jahr) für Betreuung, Unterkunft und Verpflegung, davon:

- Betreuungsbeitrag: € 210,--
- Verpflegungsbeitrag: € 240,--

AUSBILDUNGSBEITRAG

€ 240,-- pro Monat (10x im Jahr)

- Für Nicht-Österreicher: € 340,-- pro Monat (10x im Jahr)

BEIHILFE

Um Ermäßigungen bzw. Beihilfe vom Landesschulrat für Salzburg kann angesucht werden.

ANMELDUNG

Anmeldung mit dem Semesterzeugnis bis spätestens **19. Februar 2021**.

Weitere Informationen auf www.schigymnasium.at.

DANKE



Bründl
SPORTS



Schigymnasium Saalfelden
Lichtenbergstraße 13
5760 Saalfelden
Tel: +43 (0) 6582 / 72 566-0
Fax: +43 (0) 6582 / 76 434
office@schigymnasium.at

Sport-Koordinator:
Rainer Stöphasius
+43 (0) 664 / 51 30 191

www.schigymnasium.at