



selvaclub sagogn

Merkblatt JO

Club-Organisation

Vorstandsmitglieder, Ressortzuteilung:

Lucien Stern (Präsident, Kontakt zu den Eltern)

Amanda Beeli (Aktuarin, Tegia Nordica)

Isidor Caderas (Organisation, Technik, Loipe)

Patric Caderas und Janic Camathias (Chefs JO)

René Wellinger (Kassier)

Zusätzlich betreut Roman Caderas als Coach die Trainer bezüglich Aus- und Weiterbildung (J+S-Kurse). Der Präsident führt den Club und ist somit am ehesten die „Person für alles“. Falls Fragen sind, stehen grundsätzlich alle Vorstandsmitglieder zur Verfügung.

Seppi Cavelti ist meistens der „Wachser“ an den Rennen. Er macht dies als freiwillige Arbeit.

Unterstützt wird er dabei von den Trainern und anderen Helfern/Eltern.

Martin Bundi betreut die Homepage.

Jahresprogramm/Trainingsliste

Das Jahresprogramm wird jeweils vor dem Beginn des Herbsttrainings abgegeben.

Allfällige Sommerevents sind im Jahresprogramm nicht ersichtlich, da sie nicht regelmässig und auch spontan durchgeführt werden.

Auf der Trainingsliste ist nicht aufgeführt, wer das Training leitet. Das Training steht im Vordergrund und es soll keine „selektive Teilnahme“ geben.

Das Training beginnt nach den Sommerferien und die Langlaufsaison dauert bis ca. Ende März.

Informationen an die Eltern

Die Infos werden per Mail verschickt. Die Mails an die Eltern werden in Romanisch geschickt. Nach Möglichkeit wird jeweils eine Kurzzusammenfassung der wichtigsten Punkte in Deutsch angehängt.

Alter/Beginn Training

Ins Langlauftraining können Kinder ab 6 Jahren (2. scoletta) kommen.

Das Training ist ausgewogen ausgerichtet auf Spiel, Leistungsaufbau für die Rennen, Freude, Spass, Zusammenhalt etc. Die Trainer haben viel Erfahrung und den richtigen „Riecher“ für ein gutes Training.

Material

Notwendige Ausrüstung:

Langlaufausrüstung mit Ski, Schuhen und Stöcken

- Langlaufskis für Skating und Klassisch oder zwei separate Skis
- Skilänge auf Grösse und Gewicht des Kindes abgestimmt.
- für Klassik: Beim aufrechten Stehen auf dem Ski darf dieser im Mittelbereich nicht am Boden aufliegen. Beim Abstossen muss dies dann der Fall sein. Beim Mieten darauf achten, dass dies geprüft und die Skis entsprechend gewählt werden.
- vorteilhaft sind zwei Paar Stöcke, ein Paar für Klassisch (Achselhöhe) und ein Paar für Skating (Schulterhöhe), Länge bei Kindern ein bisschen kürzer, weil dann weniger Kraft benötigt wird
- Schuhe entweder für beides oder separate für Skating und Klassik



selvaclub sagogn

Mieten z. Bsp. bei Bieler Sport, Bonaduz, oder Menzli Sport, Ilanz.

Optionale Ausrüstung:

Roll-Ski, Inline-Skates für den Sommer

Langlaufbekleidung Selvaclub

Jedes Kind bekommt eine Langlaufbekleidung des Selvaclubs (Jacke und Hose). Es wird eine Mietgebühr pro Jahr erhoben. Bitte die Langlaufbekleidung des Selvaclubs an den Rennen tragen, damit wir ein schönes, einheitliches „Club-Bild“ abgeben.

Wachsen

Toko bietet gratis eine Broschüre übers Wachsen an (im Sportgeschäft beziehen oder runterladen unter <http://www.toko.ch/de/downloads>). Es wird empfohlen einen gelben, roten und blauen (Toko) Wachs als Grundausrüstung anzuschaffen. Weitere „schnelle“ Wachse nach Bedarf, dort steigen dann aber die Preise rasch.

Es sind auch Schnell-Wachse erhältlich, flüssig oder Spray. Diese sind jedoch „schnell drauf und auch wieder schnell weg“.

Mit dem Waxcoach im Internet können die Tagesbedingungen eingegeben und eine Wachsempfehlung abgefragt werden. Siehe unter: <http://www.toko.ch/de/knowhow/waxcoach>

Für klassisches Training sollen die Skis folgendermassen vorbereitet sein: Grüner Grundwachs im markierten Bereich einbügeln oder auftragen und mit Kork gleichmässig verteilen/polieren.

Infos zu den einzelnen Trainings/Rennen

Die wichtigsten Infos zu den Trainings und Rennen werden per Mail an die Eltern geschickt. Falls möglich, folgen die Infos ca. 2 bis 3 Tage vor dem Training/Rennen (teilweise ist wegen der Schneelage kurzfristig zu entscheiden).

Infos werden abgegeben über:

- Besammlungszeitpunkt, Trainings-/Rennort
- Zusätzlich: Länge Rennstrecke, Zeit Rennbeginn, ca. Dauer des „Renntages“.

Vor einem Rennen wird normalerweise der Langlaufstil trainiert, welcher beim Rennen gelaufen wird.

Es ist erwünscht, dass sich jede/jeder bei Patric oder Janic abmeldet, wenn sie/er nicht ins Training kommen kann. Die Planung und der Einsatz der Trainer werden so unterstützt.

Rennen

Anmeldung:

Für die Rennen wird jeweils ein Mail verschickt mit der Aufforderung zur Anmeldung. Eine automatische Anmeldung wird vom Vorstand und den Leitern als nicht sinnvoll beurteilt, da die Erfahrung damit bis anhin eher negativ war (auch seitens der Organisatoren der Rennen).

Betreuung:

An den Rennen sind die Leiter für die Betreuung der Kinder verantwortlich. Die Eltern müssen nicht zwingend dabei sein. Die Eltern sind aber immer willkommen, vor allem auch fürs Anspornen während dem Rennen.



selvaclub sagogn

Bei den Rennen (vor allem bei klassischer Technik) wird darauf geachtet, dass genügend Leiter dabei sind (Wachsen, Streckenbesichtigung, Betreuung) vor allem dort, wo viele Kinder das Rennen bestreiten.

Startgelder für Rennen:

Für J+S-Rennen (überregionale Rennen) bezahlt der Club das Startgeld, für die restlichen Rennen die TeilnehmerInnen. Normalerweise liegt das Startgeld bei ca. 5-10 Franken.

Entschädigung der Leiter

Die Leiter bekommen von J+S keine Beiträge, vom Club bekommen sie jährlich 400.- Franken. Spesen für die Fahrten zu den Trainingsorten oder Rennen machen die Leiter keine geltend (oder erst, wenn's zu viel würde).

Homepage Selvaclub

www.selvaclub.ch

Die Homepage wurde durch Martin Bundi erstellt, er betreut diese auch. Aktuelle Fotos sind immer willkommen und können an m.bundi@bluewin.ch geschickt werden.

Mitarbeit

Einige der Eltern haben sich in der Umfrage 2012 zur Mithilfe bereit erklärt. Danke für die Bereitschaft, wir kommen dann auf euch zu. Jede Hilfe ist willkommen.

Der wichtigste Anlass, für welchen wir Unterstützung brauchen, ist das Rennen in Sagogn. Dort sind Streckenposten, Getränkeausgabe am Ziel, Zeitmessung, Kuchenbacken, etc. sehr erwünscht.

Mannschaftsbus/Transport

Die Idee eines Mannschaftsbuses wurde geprüft, ist aber aus finanziellen Gründen nicht realistisch. Bis anhin waren jeweils genug Mitfahrgelegenheiten vorhanden.

Beim einen oder anderen Rennen könnte mit den öffentlichen Verkehrsmitteln gereist werden (ohne Eltern). Der zeitliche Aufwand ist jedoch nicht zu unterschätzen. Falls ein vielseitiger Wunsch besteht, kann eine solche Reise durchgeführt werden.

Loipe Sagogn

Der Verkehrsverein Sagogn (VVS) ist zuständig für die Loipe und präpariert diese. Die Loipenmaschine gehört dem VVS.

Generalversammlung Selvaclub

An der GV sind alle willkommen, auch Eltern, welche selbst nicht im Club sind. Die GV ist öffentlich.

Mitgliedschaft Selvaclub

Grundregel ist, dass mindestens ein Elternteil der JO-Kinder im Club ist. Offizielle Regeln gab es aber bisher nicht. Die Statuten sollten gelegentlich entsprechend angepasst werden.

Bis anhin gab es an der GV zuerst ein Nachtessen. Ab der GV 2012 wird auf das Essen verzichtet.

Verantwortung, Betreuung, Versicherung

Sobald ein Kind im Selvaclub trainiert und an Rennen teilnimmt, übernehmen die Trainer automatisch die Verantwortung im Rahmen ihrer Möglichkeiten.

An den Rennen kümmern sich die Trainer um die Kinder. Wenn die Eltern auch dabei sind, ergibt sich eine „Betreuungsteilung“. Für die Trainer steht die Rennbetreuung im Vordergrund, von den



selvaclub sagogn

Kindern wird je nach Alter auch eine gewisse Selbständigkeit erwartet (Essen, Trinken, Kleider, Ausrüstung, WC etc.). Das funktioniert bis anhin gut.

Meistens finden einmal pro Saison die J+S-Tage mit Übernachtung am Wettkampfort statt. Dieser Anlass soll ebenfalls die Selbständigkeit der Kinder fördern, deshalb ist eine Teilnahme/Begleitung der Eltern nicht vorgesehen (oder nur Anwesenheit zum Anfeuern während den Rennen). Eine Begleitung durch eine Frau (Elternteil, Trainerin) wird nach Möglichkeit organisiert.

Eine Versicherung der Kinder (z. Bsp. Unfall, Haftpflicht) ist Sache der Eltern. Der Club hat eine Vereinshaftpflichtversicherung.

Allgemeines

Allenfalls werden ab und zu Veranstaltungen für die Eltern wie z. Bsp. Wachskurs, Plausch-Rennen, angeboten. Das Bedürfnis kann auch von den Eltern angemeldet werden.

Ein gemeinsamer Abschluss (oder auch mal ein Sommer-Event; Kinder-Leiter oder Eltern-Kinder-Leiter) ist auf der Ideenliste.

Die Idee, die Kids ins „Wachsgeheimnis“ miteinzubeziehen ist ebenfalls vorhanden, vielleicht werden sie in der einen oder anderen Trainingsstunde einmal selber wachsen.

Allenfalls ist eine Videoanalyse des Laufstils der Kinder oder sogar der Eltern ein möglicher Event. Eine weitere Idee ist eine Materialbörse anfangs Saison in Sagogn.

Spontane Einfälle und Ideen für Veranstaltungen, Optimierungen etc. können bei Lucien Stern (lucien.stern@kns.ch) deponiert werden oder bei allen anderen Vorstandmitgliedern.

Telefon-Nummern, Mail-Adressen

Trainer :

Patric Caderas	079 888 38 28	caderaspatric@hotmail.com
Janic Camathias	079 812 58 08	janic.c@hotmail.com
Curdin Bundi	079 254 97 63	curdinb@bluewin.ch
Andri Bundi	076 490 89 72	andrib@bluewin.ch
Linus Weishaupt		linus@vincenz-weishaupt.ch
Kevin Camathias		kivi.c@hotmail.com

Vorstand :

Amanda Beeli	076 446 02 90	beeliamanda@gmail.com
Isidor Caderas	079 352 22 59	caderasisidor@me.com
René Wellinger	079 413 06 13	rene.wellinger@gmx.ch
Lucien Stern	079 386 44 43	lucien.stern@kns.ch
Patric Caderas	079 888 38 28	caderaspatric@hotmail.com
Janic Camathias	079 812 58 08	janic.c@hotmail.com

Homepage:

Martin Bund	079 467 77 32	m.bundi@bluewin.ch
-------------	---------------	--