



selvaclub sagogn

Merkblatt JO

Club-Organisation

Vorstandsmitglieder, Ressortzuteilung:

Marianna Manetsch (Präsidentin, Kontakt zu den Eltern)

Vakant (Aktuarin, Tegia Nordica)

Harald Schöpf (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). Die Präsidentin führt den Club und ist somit am ehesten die „Person für alles“. Falls Fragen sind, stehen grundsätzlich alle Vorstandsmitglieder zur Verfügung.

Gian Maria Ernst betreut die Homepage.

Jahresprogramm/Trainingsliste

Das Programm für das erste Trainingshalbjahr bis Neujahr wird jeweils vor Beginn des Herbsttrainings, das Programm für das zweite Trainingshalbjahr Ende Jahr abgegeben.

Allfällige Events 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 (Dienstagabend, Halle und Samstagmorgen draussen, zusätzliche Trainings mit Clubmitglieder/Eltern Mittwochabend auf Nachtloipe)

Langlaufsaaison dauert bis ca. Mitte März.

Informationen an die Eltern

Die Infos werden per Mail an die Eltern verschickt.

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
- Skilänge auf Grösse und Gewicht des Kindes abgestimmt
- für Klassisch: 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 Ski entsprechend gewählt werden.
- vorteilhaft sind zwei Paar Stöcke, ein Paar für Klassisch und ein Paar für Skating, 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.

Langlaufbekleidung Selvaclub

Jedes Kind bekommt eine Langlaufbekleidung des Selvaclubs (Jacke und Hose). Es wird eine Mietgebühr pro Jahr erhoben (50.-). 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.

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 Ski folgendermassen vorbereitet sein: Grüner Grundwachs im markierten Bereich einbügeln oder auftragen und mit Kork gleichmässig verteilen/polieren. Die zweite Wachsschicht tragen die Trainer in der Tegia vor dem Training auf.

Ansonsten bieten sich auch die Fellski an, welche je nach Bindung optimal auf die Steigung eingestellt werden können.

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:

- Zeitpunkt der Besammlung, Trainings-/Rennort
- Zusätzlich: Streckenlänge, Zeit, Rennbeginn, ungefähre 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 Abmeldung falls jemand verhindert ist.

Betreuung:

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

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

Startgelder für Rennen:



selvaclub sagogn

Für J+S-Rennen (überregionale Rennen) bezahlt der Club das Startgeld. Für die restlichen Rennen bezahlen die TeilnehmerInnen selbst. Normalerweise liegt das Startgeld bei ca. 5-10 Franken. Das Startgeld ist im Jahresbeitrag inbegriffen.

Entschädigung der Leiter

Die Leiter bekommen von J+S keine Beiträge, vom Club bekommen sie jährlich 500.- 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 Gian Maria Ernst erstellt, er betreut diese auch. Aktuelle Fotos sind immer willkommen und können an gianmaria.ernst@gmail.com geschickt werden.

Mitarbeit

Jede Hilfe ist willkommen.

Die wichtigsten Anlässe, für welche wir Unterstützung brauchen, sind das Skittest/-schnupperkurstag, das Schneefest sowie das Rennen in Sagogn. Dort sind Streckenposten, Getränkeausgabe am Ziel, Zeitmessung, Kuchenbacken, etc. sehr erwünscht.

Transport

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

Sagogn turissem ist zuständig für die Loipe und präpariert diese. Die Loipenmaschine gehört Sagogn turissem

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.

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

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).



selvaclub sagogn

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

E-Mail-Adressen

Trainer:

Patric Caderas

caderaspatric@hotmail.com

Janic Camathias

janic.c@hotmail.com

Curdin Bundi

curdinb@bluewin.ch

Linus Weishaupt

linus@vincenz-weishaupt.ch

Kevin Camathias

kivi.c@hotmail.com

Sina Cavelti

sina.cavelti@hotmail.com

Selina Shrestha

selishrestha@gmx.ch

Gianna Jäger

jaeger@hotmail.com

Vanessa Panier

vanessa2001panier@gmail.com

Stand Oktober 2019