

Allgemeine Informationen

Herbsttraining: Dienstags

Vom 27. August bis am 15. Oktober gehen wir von 18:30 - 19:45 Uhr Joggen. Ab dem 22. Oktober trainieren wir in der Turnhalle in zwei Gruppen. Die Jüngeren von 18:30 - 19:30 Uhr und die Älteren von 19:30 - 20:45 Uhr.

Samstags

Achtung wir haben die Zeiten angepasst.

Stocktraining	09:00-10:30	Stöcke und Trinkflasche
Biken	09:00-11:00	Helm und Trinkflasche
Rollski Skating	09:00-11:30	Helm, wenn vorhanden Schoner, Skating Langlaufschuhe, Skating Stöcke(20cm kürzer als die Körpergrösse) Kinder unter 10 Jahren Rollerblades

Wintertraining

Trainingszeiten: **Samstag 09:30-11:30Uhr**

Dienstag 18:30-20:00Uhr

Neu Mittwoch 19:00-20:00Uhr

Neu machen wir am Mittwoch ein zusätzliches, freiwilliges Konditionstraining für die Kinder und alle Selvaclub Mitglieder. Mehr Infos folgen.

Wir empfehlen euch folgende Sportgeschäfte für die Langlaufausrüstung:

Bieler Sport Bonaduz und Menzli Sport Ilanz.

Ps: Wer früher mietet bekommt die bessere Ausrüstung.

Ihr braucht ein Skating- und ein Klassikset oder ein Kombiset.

Kosten

Die JO Kleider kosten 50 Fr.

Der Jahresbeitrag, 4 Energie Alpina Cup Rennen und SST Sporttag kosten zusammen 70 Fr.

Diverses

-Alle 4 Rennen des Energie Alpina Cup sind obligatorisch.

-Neu ist auch der SST Sporttag in Flims obligatorisch.

-JO Kleider dürfen nur bei den Wintertrainings und bei den Rennen getragen werden.

-Trainingsabsagen bitte per Email an: jo-selvasagogn@hotmail.com

Bei Fragen oder Anregungen stehen wir euch gerne zur Verfügung.

Wir freuen uns auf einen guten Winter mit viel Schnee, perfekten Temperaturen und motivierten Kindern.

Curdin, Sina, Kevin, Selina, Linus, Gianna, Vanessa, Patric und Janic



selvaclub sagogn