



selvaclub sagogn

## **Merkblatt JO**

### **Club-Organisation**

#### **Vorstandsmitglieder**

Marianna Manetsch (Präsidentin, Kontakt zu den Eltern)

Vakant (Aktuarin)

Harald Schöpf (Organisation, Technik, Loipe)

Patric Caderas (Chef JO)

René Wellinger (Kassier)

Roman Caderas (Coach)

### **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.

Das Training beginnt nach den Sommerferien (Dienstagabend, Halle und Samstagmorgen draussen, zusätzliche Trainings mit Clubmitglieder/Eltern Mittwochabend auf Nachtloipe)  
Langlaufssaison 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.

## Benötigte Ausrüstung

Langlauf: 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.

Stocktraining: Classic-Stöcke oder Nordic Walking Stöcke

Bike: Bike  
Helm

Rollski: Skating Langlaufschuhe  
(oder für Kinder unter 10 Jahre und Beginner Inlineskates)  
Skating Stöcke ( 20cm kürzer als die Körpergrösse)  
Helm (wenn vorhanden Schoner)

## Jahresgebühr

Jahresbeitrag Fr. 70.- (inkl. Startgelder der Rennen)

Miete Kleider Fr. 50.-

## Langlaufbekleidung Selvaclub

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

Die Kleider sind nur für das Langlaufen vorgesehen. Bitte die Kleider nicht bei den Herbsttrainings anziehen.

## 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.

Bei Fragen stehen die Trainer gerne zur Verfügung

## **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 per e-mail ([jo-selvasagogn@hotmail.com](mailto:jo-selvasagogn@hotmail.com)) 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:**

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.

## **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**

Für den Transport an den Rennen und bei den auswärtigen Training bedanken wir uns schon im voraus für die Unterstützung der Eltern

## **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.

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

## **Trainer**

Patric Caderas	079 262 37 46
Kevin Camathias	079 934 28 04
Curdin Bundi	079 254 97 63
Selina Shrestha	079 291 71 00
Gianna Jäger	076 508 13 28
Vanessa Panier	076 436 82 33