

## Infoblatt Langlauf und Biathlon-JO Bual Lantsch Nordic

### Sommer-/Herbsttraining

Wann:	Jeden Montag ab August
Zeit:	Trainingsbeginn 18.00 Uhr; Trainingsende 19.30 Uhr
Wo:	Treffpunkt gemäss Trainingsplan
Alter:	Für alle; die Kinder müssen jedoch motiviert sein, auch kleinere Ausdauertrainings zu absolvieren. Es wird in 2 Stärkeklassen trainiert. Bis zu den Herbstferien draussen, danach in der Halle, bis das Training auf Schnee beginnt.
Leiter/innen:	Sonia Baselgia, Arno Pünchera, Remo Eggenberger, Anja Baselgia, Tanja Willi

### Mittwoch-Training Winter

Wann:	Sobald es gute Schneekonditionen hat, meistens Mitte November
Zeit:	Trainingsbeginn 14.00 Uhr, Klassisch-Trainings ab 13.45 Uhr um Skis zu wachsen; Trainingsende 15.45 Uhr
Wo:	In Foppa Lantsch/Lenz beim Langlauf-Pass Häuschen.
Alter:	Ab 2. Kindergarten; es wird in 3 Stärkeklassen trainiert
Wettkämpfe:	Die Kinder können am Cargo Grischa-Cup teilnehmen, dies sind vier sympathische Wettkämpfe in Lenzerheide (Samstag), Splügen (Mittwochnachmittag), Lantsch/Lenz (Sonntag) und Lantsch/Lenz (Mi-Nachmittag). Wettkämpfe sind freiwillig!
Leiter/innen:	Claudia Züllig, Tanja Willi, Luzia Wanner, Urs Baselgia, Anja Baselgia

### Montag-Training für Renngruppe Winter

Wann:	Sobald es Schnee hat, ca. Mitte Nov.
Zeit:	Trainingsbeginn 18.00 Uhr; Trainingsende 19.30 Uhr
Wo:	In Foppa Lantsch/Lenz beim Langlauf-Pass Häuschen.
Alter:	Sobald Wettkämpfe gelaufen werden. Wenn ein Kind jedoch noch zu schwach ist um mitzuhalten, erlauben sich die Trainer es vorläufig zurück zu stellen. Es wird in 2 Stärkeklassen trainiert. Die Kids müssen motiviert sein auch mal ein bisschen strenger zu trainieren.
Wettkämpfe:	Anfangs Winter- Saison wird die Wettkampfliste an alle verschickt und die Anmeldungen müssen bereits dann für die ganze Saison erfolgen. In Ausnahmefällen sind Nachmeldungen möglich.
Leiter/innen:	Arno Pünchera, Manuela Baselgia, Remo Eggenberger

### Biathlon-Training

#### Kids (ca. 15 Trainings pro Jahr), Challenger (ca. 30 Trainings pro Jahr)

Wann:	Die Challenger trainieren vorwiegend am Mittwoch-Nachmittag, die Kids vorwiegend am Freitagabend oder an Samstagen, zusätzlich gemäss Trainingsplan.
-------	--

Wo:	Biathlon Arena
Alter:	Kids, ab Jahrgang 2011, Challenger ab Jahrgang 2008
Wettkämpfe:	Die Kids nehmen an 2-3 und die Challenger an ca. 10 Biathlonrennen teil. Die Challenger brauchen für die Wettkämpfe ihr eigenes Gewehr, dieses kann für CHF 200.-/bzw. 300.- pro Jahr beim Club gemietet werden.
Leiter:	Franco Züger, Gilda Jäger, Remo Eggenberger

### Allgemeine Informationen

Technik:	Es wird abwechselungsweise in der Klassisch- und in der Skating-Technik gelaufen
Material:	Entweder ein Universal-Ski oder ein Klassisch- und ein Skating-Ski, die Ski können bei Activ Sport Baselgia in Lenzerheide gemietet werden, bitte mitteilen, dass ihr in der JO seid. Dann braucht ihr noch Wachsentsferner um nach den Klassisch-Trainings die Ski abwachsen zu können.
Wachsen:	Für das Klassisch-Training wachsen euch die Trainer die Ski vor dem Training. Die Gleitzzone vom klassischen Ski bzw. den Skating-Ski könnt ihr im Activ Sport Shop wachsen lassen oder natürlich selber wachsen.
Kosten:	Ein Elternteil muss im Langlauf-Club Bual Mitglied sein + CHF 100.- pro Kind, welches nur an der Langlauf-JO teilnimmt, CHF 150.- für die Biathlon-Kids und CHF 200.- für die Biathlon-Challenger die zusätzlich am Biathlontraining teilnehmen.
Kleidervorschriften:	Allgemein gilt, sich immer warm anzuziehen und mit dem Schichtenprinzip zu arbeiten, so kann immer eine Schicht ausgezogen werden, wenn ein Kind zu warm hat. An den Montagtrainings ist eine dicke Winterjacke sinnvoll, die vor und nach dem Training getragen werden kann.  Die Club-Bekleidung wird Anfang Saison (August) bei genügend Nachfrage nachbestellt (Jacke, Hosen und Renndress). Die Club-Bekleidung zu tragen ist erwünscht.
Elternbeteiligung:	Der Club ist froh um Helfer an den Wettkämpfen und um Kuchenspenden z.B. am Planoiras Jugendlauf, am St. Cassian Volkslauf und am 1. Augustfest in Lantsch/Lenz. Auch wird es geschätzt wenn Eltern die Kinder an die Wettkämpfe begleiten und Fahrservice wie auch Betreuung oder Unterstützung beim Wachsen anbieten.
Abmelden:	Für alle Trainings gilt, kann ein Kind einmal nicht daran teilnehmen, muss es sich im Chat bis am Mittag vor dem Training abmelden!

Für weitere Fragen steht euch die JO-Leiterin Anja Baselgia zur Verfügung:

Tel. 081 681 23 94; Natel 079 126 02 55; Mail: [anjabaselgia@hotmail.com](mailto:anjabaselgia@hotmail.com)

Wir freuen uns auf spannende, intensive und lustige Trainingsstunden  
Euer Langlauf-JO Team