

Ski-Club Kempten e.V.

Langlauf



Wintersaison 2020/21 Informationen zum Training

Unsere Langlaufabteilung bietet für am Skilanglauf interessierte Kinder und Jugendliche im Alter von 5 bis 18 Jahren ein gemeinsames Vereinstraining an. Unser Trainingstreffpunkt ist die Sportanlage in Durach am Kindergarten, Vorwaldstraße bzw. je nach Schneesituation in Eschach am Parkplatz Eschacher Weiher. Am **Montag** und **Mittwoch** findet Vereinstraining statt. Die Trainingsschwerpunkte liegen auf der Verbesserung der Kondition und der Skilanglauftechnik in freier (Skating) und klassischer Technik (Diagonalschritt).

Natürlich soll auch der Spaß beim Training in der Gruppe nicht zu kurz kommen.

Die Dauer des Vereinstrainings liegt bei ca. 1½ Stunden.

Die Leitung des Vereinstrainings übernehmen unsere Trainer Stefan Besler und Jörg Hofmann.

Am Wochenende wird unser Trainingsprogramm außerdem durch die Teilnahme an Skilanglaufwettbewerben, zusätzlichen Trainingsmaßnahmen, sowie Veranstaltungen des Gesamtvereins ergänzt. Informationen hierzu auf unserer Website und in unserem **Trainingsplan**.

Unser Training findet wie folgt statt:

Treffpunkt: ab 25.10.2020 Sportanlage am Kindergarten in Durach bzw. bei Schnee in Eschach am Parkplatz Eschacher Weiher

Montag: Zeit: 17:30 Uhr
Trainingsleitung: Jörg Hofmann

Mittwoch: Zeit: 17:00 Uhr
Trainingsleitung: Stefan Besler

Die jeweiligen Trainingsinhalte sind unserem Trainingsplan zu entnehmen. Außerdem gibt es aktuelle Informationen per WhatsApp. Bei unklaren Witterungs- und Schneeverhältnissen gibt es auch immer eine Information per WhatsApp.

An den Wochenenden können unsere Kinder und Jugendlichen bei regionalen Allgäuer Langlaufrennen teilnehmen und werden durch unsere Trainer betreut. Ausschreibungen zu den Rennen sind unter www.asv-ski.de abrufbar.

Die Anmeldungen zu den Rennen werden durch die Trainer vorgenommen. Bei Veranstaltungen vom Allgäuer Skiverband (Geiger-Cup, etc.) werden die Startgelder vom Verein übernommen.

Als Voraussetzung für die Teilnahme am Wintertraining müssen alle Kinder und Jugendlichen eine Skilanglaufausrüstung besitzen, d .h. Langlaufski (Skating und Klassik), Langlaufstöcke und Schuhe. Außerdem sollten bereits Erfahrungen auf Langlaufski gesammelt worden sein.

Ein Schnuppertraining ist jederzeit möglich, allerdings ist bei regelmäßiger Teilnahme am Training eine Vereinsmitgliedschaft erforderlich.

Auf einen schneereichen und schönen Winter mit allen Kindern, Jugendlichen und Eltern freuen sich die Verantwortlichen der Langlaufabteilung!