

LANGLAUFTRAINING 2019/20



Wir freuen uns über 40 Anmeldungen zum diesjährigen Kinder - Langlauftraining. Für einen reibungslosen Ablauf haben wir einen „Fahrplan“ / Trainingsplan ausgearbeitet, den wir euch vorstellen möchten. Der SCT hat uns 4 Trainer zur Verfügung gestellt, um die Trainings effektiv und individuell gestalten zu können.

TRAINING:

WANN:

jeden Donnerstag von 14:30 - 16:00 Uhr

Es ist uns ein Anliegen, dass ihr uns bei Abwesenheit verlässlich bis Donnerstag Mittag unter 0650 31010802 (Petra) per whats app Bescheid gebt. DANKE !

WO:

jedes Training findet an verschiedenen Orten des Tannheimertals statt und wird auf der Homepage bekanntgegeben.

MITZUBRINGEN:

Skatingausrüstung, wetterentsprechende Bekleidung (evt. warme Handschuhe), Trinken, Brille.

SCHWERPUNKTE:

- * Nach der ersten Gewöhnung an das „neue Sportgerät“ bereiten wir uns auf den 1. Talcup bzw. für den Skitrail Technik Parcour (17. Jan 2020) vor: **Gleichgewicht, Geschicklichkeit und Technik** steht im Vordergrund.
- * Als zweiten Schwerpunkt nehmen wir uns „**Biathlon**“ vor. Nach einigen Trainings findet der 2. Talcup statt: Nacht-Biathlon in Nesselwängle (13. Feb 2020).
- * Der dritte Schwerpunkt liegt im **Laufen von vorgegeben Strecken** (länger und kürzer mit passender Krafteinteilung). Der 3. Talcup ist ein Sprintrennen (5. März 2020).

—> weitere Infos zu den geplanten Trainingsterminen und Trainingsinhalten findet ihr auf der SCT-Homepage (Abteilung nordisch).

TALCUP - BEWERBE:

- * Um euch Kindern & Eltern nicht zu viel zusätzliche Termine zu beschern, führen wir die Talcup-Bewerbe im Zuge des Langlauftrainings an den Donnerstagen bzw. am Abend durch. Alle Renntermine findet ihr auf der SCT - Homepage.
- * **Alle Kinder sind automatisch angemeldet.** Wer nicht da ist, bitte frühzeitig absagen.
- * Aus den 4 Rennen (3 Talcups und Vereinsmeisterschaft) errechnet sich die Talcupwertung in den verschiedenen Klassen, dabei gibt es ein Streichresultat.

ACHTUNG: Der Tiroler Skiverband hat neue Jahrgangseinteilungen / Klassen für die Rennen gemacht. Eine Auflistung könnt ihr auf der SCT - Homepage (Abteilung nordisch) entnehmen.

TRAINER:

- * Sportwart nordisch: Sebastian Ammann
- * Bilgeri Roland (0676 5427883), Durst Petra (0650 3101802), Siegele Willi, Scheiber Barbara, Deng Thomas
- * bei Fragen / Unklarheiten bitte an uns wenden!

**Wir freuen uns auf einen erfolgreichen und erlebnisreichen Langlaufwinter !
Das nordische Team vom SCT**