

Allgemeine Infos zur JO Langlauf des CdS Zuoz

Schon bald ist es soweit und die JO Wintersaison steht kurz bevor. Wir hoffen ihr konntet ein schönes Sommertraining absolvieren und könnt nun top motiviert ins Wintertraining steigen. Wie ihr dem beigelegten detaillierten Trainingsplan entnehmen könnt, findet das erste Wintertraining am Mittwoch, 23. November 2011 statt.

Falls es die Schneeverhältnisse noch nicht zulassen, dass die Loipe präpariert ist oder noch gar kein Schnee liegen sollte, werden wir unser Wintertraining trotzdem am geplanten Termin aufnehmen. Dies in Form von speziellen Trockentrainings, ebenfalls beim Langlaufzentrum in Zuoz. Dabei könnt ihr die gewohnten Langlaufkleider anziehen und anstelle von Langlaufschuhen einfach Turn-, Running- oder Treckingschuhe anziehen. Dazu müsstet ihr noch die kürzeren Klassisch-Stöcke dabei haben.

Neuerungen für die JO-Wintersaison 2011/2012

Neu müssen ab der Saison 2011/ 2012 alle Kinder mit **präparierten** Skating- oder **Classicski (mit Steigwachs)** zum JO Nachmittag erscheinen. Aus zeitlichen Gründen ist es nicht mehr möglich, für alle 20 – 25 Kinder die Skis vor Ort zu präparieren. Dies fördert sicherlich auch das Verantwortungsgefühl der Kinder und macht aus Erfahrung auch viel Spass, diese vorher selbst zu präparieren. Selbstverständlich können die Skis zur Präparation auch an Freunde, Bekannte oder an Wachsserviceanbietern abgegeben werden. Für wachstechnische Fragen könnt ihr euch direkt an Andi, Rita oder Barbara richten.

Die JO Leiterinnen und Leiter werden am Tag vor den Classictrainings jeweils einen Wachstipp an alle Kinder und Eltern per E-Mail zukommen lassen.

Für die Älteren und etwas Ambitionierteren unter den JO Kindern, wird während den Wintertrainings 1 Mal im Monat (Samstags) noch jeweils ein weiteres Training angeboten. Hier wird das Technik- und Ausdauertraining nochmals spezifisch gefördert. Dieses Training ist jedoch freiwillig. Diese Daten werden im Laufe des Winters per Mail kommuniziert

Nun hoffen wir alle auf einen schneereichen Winter und eine ebenso tolle gemeinsame Zeit auf den schmalen Latten. Falls ihr Fragen habt, so ruft uns einfach an.

Bis dann und sportliche Grüsse

Rita, Barbara und Andi