



Allgemeine Informationen: LANGLAUF

Die JO ist...

- ...die **J**ugend **O**rganisation des Skiclubs Gonten
- ...eine Breitensportorganisation

Warum sollen Kinder in die JO?

- Freude am Schneesport und Wettkampf
- Sport gemeinsam erleben
- Motivation für ein regelmässiges Training
- Förderung und Verbesserung der persönlichen Technik

Was ist/macht die Langlauf-JO?

- Die Langlauf-JO trainiert vom Herbst bis Frühling zusammen in verschiedenen Altersklassen, was die Kondition, Kraft, Technik sowie viel Spiel und Spass beinhaltet.

Wo und wie findet das Training statt?

- Jeden Samstag von 9.00 – 10.30 Uhr (Standort wird jeweils bekannt gegeben).
- Im Herbst trainiert die Langlauf-JO im Umkreis von Gonten und Appenzell. Der Inhalt der Trainings ist Kondition, Kraft und Ausdauer.
- Im Winter gehen wir auf die Langlaufski bei der Loipe Gonten. Dann trainieren wir an der Technik und der allgemeinen Ausführung auf den Ski's.

Ab welchem Alter?

- Eintritt ab der 1. Schulklasse

Kosten pro Saison:

- CHF 50.- pro Saison



Mitnehmen:

- Wetterangepasste Sportbekleidung
- Die Langlaufausrüstung für die Saison kann bei Dani's Velolade, Steinegg gemietet werden.

Nimmt die JO an Rennen teil?

- Die Langlauf-JO geht mit einer Delegation an die Rennen vom OSSV. Zudem findet in der Saison ein Club- und Freundschaftsrennen sowie der Dario Cologna Kidsevent in Davos statt.

Versicherung:

- Ist Sache des Teilnehmers.

Wann startet die Saison?

- Wir starten am 26. Oktober 2024 in die neue Saison (Spezialprogramm Jubiläum Loipenclub Gonten, voraussichtlich ca. 16.00 – 20.00 Uhr → meldet euch diesbezüglich für detaillierte Informationen bei Karin Schnider). Am Samstag 2. November 2024 um 9.00 – 10.30 Uhr findet beim Loipenhöttli Gonten ein Schnuppertraining statt.
- Passen diese Daten nicht? Melde dich, um an einem anderen Samstagstraining vorbeizuschauen!

Anmeldungen:

- Anmeldungen nimmt gerne Karin Schnider bis am 13. Oktober 2024 per WhatsApp oder E-Mail entgegen. Allerdings können auch Nachmeldungen nach dem Schnuppertraining gemacht werden.

Habt ihr Fragen?

- Gerne gibt euch Karin Schnider, 078 830 25 02, karin.schnider@windowslive.com Auskunft.

Wir freuen uns auf Dich! 😊