

## JO Trainingsplan des Skiclubs Piz Ot Samedan für die Wintersaison 2023/2024

**Die Gruppe 1 trainiert bis 20.12.2023 klassisch und ab 27.12.2023 skating.  
Bei den Gruppen 2 und 3 teilen die Leiter im Gruppenchat jeweils mit, welche Technik gelaufen wird.**

Mittwoch	06.12.2023	Training
Mittwoch	13.12.2023	Training
Mittwoch	20.12.2023	Training
Mittwoch	27.12.2023	Training / Animationsevent Engadin Nordic in Surlej
Mittwoch	03.01.2024	Training
Mittwoch	10.01.2024	Training
Mittwoch	17.01.2024	Training
Mittwoch	24.01.2024	Training
Mittwoch	31.01.2024	Training / SC Alpina Langlauf Pokal
Mittwoch	07.02.2024	Training
Mittwoch	14.02.2024	Training
Mittwoch	21.02.2024	Training / Animationsevent Engadin Nordic in Pontresina
Mittwoch	28.02.2024	Training
Samstag	02.03.2024	Jugendsprint
Mittwoch	06.03.2024	Training
Mittwoch	13.03.2024	Training / Animationsevent Engadin Nordic in St. Moritz

Wir beginnen **um 14.00 Uhr**. Das Training dauert bis **15.30 Uhr**.

### Treffpunkt

Gruppe 1 Langlaufzentrum, alle andern Golfseeli.

### Animationsevents mit Engadin Nordic

Drei Mal im Winter verbringen die Athleten und Athletinnen von Engadin Nordic einen Nachmittag mit den JO-Kindern des Oberengadins. Im Mittelpunkt stehen dabei Spiel und Spass. Genaue Infos folgen jeweils vor den Anlässen.

### SC Alpina St. Moritz Langlauf Pokal 31.01.2024

Wir gehen mit den Kindern an dieses Rennen, ausser der Gruppe von Riccarda. Transport ist Sache der Eltern. Wenn jemand aus der Gruppe Riccarda auch am Rennen teilnehmen möchte, bitte bei mir melden.

### Bekleidung

Bitte immer Handschuhe, Brille und Mütze mitnehmen. **Mehrere dünne** Schichten Kleidung sind besser als eine dicke Daunenjacke. Eventuell Trinkgurt oder Bidonhalter mitnehmen.

### **Skis**

Bitte saubere Skis mitgeben für Skating und Tagessteigwachs auftragen bei Klassisch. Die Leiter haben immer Korrekturwachs dabei. Jede Langlauffamilie braucht aber mindestens einen Wachentferner, um die Skis regelmässig zu reinigen und etwas Steigwachs (z. B. Toko blau und rot). Alternativ können die Kinder auch klassisch mit Fellskis laufen. Für die Anfänger empfehlen wir dies aber nicht, weil sie erfahrungsgemäss Mühe damit haben. Besser geeignet ist ein Universalski.

### **Wachstipp**

Ab Anfangs Dezember wird unter [www.engadin.ch/de/services/wachstipp/](http://www.engadin.ch/de/services/wachstipp/) aktuell informiert.

**Zusätzliche Infos** auch unter : [www.pizot.ch/langlauf/](http://www.pizot.ch/langlauf/)

### **JO-Leiterteam**

Leiter/-innen: Riccarda Müller, Martina Negrini und Marco Zeller

Jungleiterinnen: Anina Mettler und Andrina Lüthi

Aushilfsleiter: Matthias Steiger und Gian-Andrea Hartmann

Das Leiterteam freut sich auf eine tolle Langlaufsaison mit vielen begeisterten Kindern und Jugendlichen.