

JO Trainingsplan des Skiclubs Piz Ot Samedan für die Wintersaison 2024/2025

Die Gruppen 1 und 2 trainieren bis 28.12.2024 klassisch. Ab 8.1.2025 grundsätzlich skating, ausser die Leiter teilen im Chat etwas anderes mit.

Bei den Gruppen 3 und 4 teilen die Leiter im Gruppenchat jeweils mit, welche Technik gelaufen wird.

| | | |
|----------|------------|---|
| Mittwoch | 04.12.2024 | Training (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 11.12.2024 | Training (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 18.12.2024 | Training (Gruppen 1+2) |
| Mittwoch | 18.12.2024 | Nachtevent Engadin Nordic in Surlej (Gruppen 3+4) |
| Samstag | 28.12.2024 | Training Gruppe 1+2 in Samedan |
| Samstag | 28.12.2024 | Training Gruppe 3+4 in Maloja (inkl. Malojalauf) |
| Mittwoch | 08.01.2025 | Training (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 15.01.2025 | Training (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 22.01.2025 | Animationsevent Engadin Nordic Weltcup (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 29.01.2025 | Training / SC Alpina Langlauf Pokal (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 05.02.2025 | Training (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 12.02.2025 | Training (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 19.02.2025 | Training (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 26.02.2025 | Jugendsprint (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 05.03.2025 | Training (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 12.03.2025 | Animationsevent Engadin Nordic in St. Moritz (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 19.03.2025 | Training (alle Gruppen) |
| Mittwoch | 26.03.2025 | Training (alle Gruppen) |

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

Treffpunkt

Gruppen 1+2 Langlaufzentrum
Gruppen 3+4 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 29.01.2025

Wir gehen mit den Kindern an dieses Rennen. Transport ist Sache der Eltern. Genaue Infos folgen.

Vollmond-Langlaufen

Ein Mal im Winter findet ein Vollmond-Langlaufen statt. Weitere Infos folgen.

Rennen

Ende Saison werden die Kinder, welche an mindestens drei Rennen teilnehmen, mit einem schönen Geschenk belohnt.

Bekleidung

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

Skis

Für das Wachsen ist jeder selbst verantwortlich, die Trainer haben keine zeitlichen Kapazitäten dafür. Falls Wachskenntnisse nicht vorhanden sind, **empfehlen wir für die klassischen Trainingseinheiten die Verwendung von Fellskis**. Gewisse Sportgeschäfte, z. B. Fährdrich Sport in Samedan, Willy Sport in Zuoz oder Suvretta Sports in St. Moritz, bieten ein Kombimodell klassisch/skating zum mieten an. Vor dem Training können die Skis im Laden bei Bedarf ausgetauscht werden.

Wachstipp

Ab Anfangs Dezember wird unter www.engadin.ch/de/services/wachstipp/ aktuell informiert.

Infos auch unter : www.pizot.ch/langlauf/

JO-Leiterteam

Leiter/-innen: Riccarda Müller, Gian Duri Melcher, Martina Negrini, Leni Vliegen

Jungleiterinnen: Anina Mettler und Andrina Lüthi

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