



# JO Langlauf

## Allgemeine Information Saison 2023/2024

### Allgemeines

Der Skiclub Tambo Splügen führt eine **JO Nordic Langlauf**: jedes Kind ist herzlich willkommen. Wir wollen zusammen Spass und Freude am Skisport haben. Alle sollen sich wohlfühlen. Fairness ist uns sehr wichtig! Wir helfen einander, jeder akzeptiert den anderen. Anstand gegenüber den Leiterinnen und Leitern ist selbstverständlich. Mit diesen Vorstellungen vertritt unser Verein die Werte von **Jugend+Sport**.



### Mitgliedschaft

Wer darf in der **JO Langlauf** mitmachen?

Grundsätzlich darf jedes Kind ab dem 7. Altersjahr in Trainings mitmachen. Voraussetzung ist, dass Kind und ein Elternteil **Mitglieder des Skiclubs Tambo Splügen** sind.

Die Jahresbeiträge für Erwachsene, sowie das 1. Kind sind je CHF 50.-. Das 2. und jedes weitere Kind sind gratis. Für CHF 100.- pro Jahr sind also die Kinder einer Familie in der JO dabei!

### Trainings JO Nordic Langlauf

**Mit Spass und Spiel soll gemeinsam die Freude am Skilanglauf geweckt und in die Technik Classic und Skating eingeführt werden.**

Nach Herbstferien bis im Frühling. Die Trainings sind auf den Busfahrplan Splügen abgestimmt.

**Mittwoch: 1315 bis ca. 1540 Uhr**

**Samstag: 0945 bis ca. 1130 Uhr**

Treffpunkt: Schulhaus oder Langlaufzentrum Splügen.

Gruppen: Anfänger und Fortgeschrittene. Das Leiterteam besteht aus 10 bis 12 ausgebildeten J+S Leitern/-innen.

### Wettkämpfe

Cargo Grisca-Cup (Planoiras, Skicross Splügen, St. Cassian, Churer Schüeli), Biathlonsprint Splügen, Parallelsalom Splügen, J+S Langlauf Tage Skiclub Tambo Splügen Club Meisterschaften.

### Ausrüstung

Allround Langlaufskis für Klassisch und Skating oder ein Schuppenski plus ein Skatingski. Stöcke klassisch und Skating. Kleidung: Thermowäsche, Skihose und leichte Jacke, warme Jacke für vor bzw. nach dem Training, zwei Paar Handschuhe. Eine **Tauschbörse** findet jeweils im Herbst statt.



unterstützt JO Mitglieder des Skiclubs Tambo Splügen mit **Rabatten**.



Johann Menn, Coach JO Langlauf, Skiclub Tambo Splügen,  
+41 81 664 15 44, leiter\_jo@sctambospluegen.ch

