

AUSSCHREIBUNG



www.skiclub-marbach.ch

Alpin (Ski) und Nordisch (Langlauf und Skisprung/NK) SAISON 2016/2017

Der Skiclub Marbach heisst alle Kinder und Jugendliche ab Basisstufe (Jahrgang 2011) herzlich willkommen. Für das alpine Mitmachen müssen die jüngsten Kinder die Piste und den Lift auf der Marbachegg ohne Hilfe meistern. Die Skischule Marbach (Leitung Nadja Fankhauser) bietet dazu Skikurse an.

Was: 1. Training nach den Sommerferien bzw. Einschreiben
Bitte ausgefülltes Anmeldeformular (letzte Seite) mitbringen

Wo: Turnhalle Marbach

Wann: Alpin (Skifahren): Samstag, 27. August 2016
13.30 Uhr – 15.00 Uhr (Basisstufe bis und mit Jahrgang 2006)
15.00 Uhr – 16.30 Uhr (ab Jahrgang 2005)

Nordisch (Langlauf und Skisprung): Dienstag, 30. August 2016
18.00 Uhr – 19.30 Uhr (alle)

Interessierte Eltern die beim Training gerne zuschauen möchten, sind herzlich willkommen.

Was bietet die JO Marbach, was fordern wir von den Kindern und was heisst dies für Sie als Eltern. Viele Informationen finden Sie in dieser Ausschreibung. Falls weitere Fragen auftauchen, dürfen Sie gerne bei der Leitung nachfragen. Es dürfen auch auswärtige Kinder in der JO Marbach mitmachen, hierzu finden Sie ein Infoblatt im Internet.

RAIFFEISEN

Allgemeine Informationen

Die durch J+S ausgebildeten Leiter bereiten sich entsprechend auf die Trainings vor und bieten den Kindern viel Lernspass und gute Trainings.

Alle schriftlichen Mitteilungen und aktuellen Informationen werden auf der Homepage des SC Marbach aufgeschaltet. Diese sind unter News zu finden.

Bei Fragen oder Mitteilungen melden Sie sich bei der Leitung:

Chef JO Alpin: Nadja Fankhauser
Dorfstrasse 22a, 3652 Hilterfingen
079 516 66 09

Chef Langlauf: Beat Koch
Dorfstrasse 55, 6196 Marbach
079 354 93 62

Chef Skisprung/NK Stefan Wittwer
Bühl 25, 6196 Marbach
079 425 93 48

Leihmaterial Langlauf

Falls jemand eine Langlauf- Ausrüstung für den Club- oder Schülerlanglauf mieten möchte, soll sich bei Toni Lötscher melden.

Toni Lötscher,
Färberhus 12, 6196 Marbach
079 341 64 43

Clubtag Winter 2016

Um das Clubleben zu pflegen, wird am 05. März 2017 der Clubtag durchgeführt. An diesem Sonntag finden die Clubrennen Langlauf und Skifahren statt, dazu ein gemeinsames Mittagessen. Nach dem Motto „Mitmachen kommt vor dem Rang“ freuen wir uns auf ein paar gemütliche Stunden und rege Beteiligung. Das genaue Programm wird später bekannt gegeben.

JO-Abschluss

Jedes Jahr findet im Juni der JO-Abschluss mit Rangverkündigung der beiden JO-Cups statt, wobei alle teilnehmenden Kinder einen schönen Preis erhalten. Der JO-Abschluss findet diese Saison anlässlich des Hürnli-Bergfestes statt, welches am 25. Juni 2017 stattfindet.

Mithilfe und Clubmitgliedschaft Eltern

Durch die Teilnahme Ihres Kindes im Skiclub Marbach verpflichten Sie sich, an mindestens **vier** Skiclubanlässen mitzuhelfen. Zudem wird erwartet, dass die Eltern Clubmitglied des SC Marbach sind. (Beitritt melden an Angela Baumgartner, Bühl 34, 6196 Marbach, Natel 079 758 74 39, angela_boumi@hotmail.com).

Bitte kreuzen Sie auf dem Beiblatt an, welche Einsätze für Sie in Frage kommen und schreiben Sie den Namen dazu. Das unten abgedruckte Formular ist für Sie, damit Sie die Daten und Anlässe im Doppel zur Verfügung haben. Wir stellen jeweils die Einsatzpläne zusammen und senden Ihnen diese mit den genauen Einsatzzeiten rechtzeitig vor den Anlässen zu. Herzlichen Dank für Ihre Mitarbeit.

Anlass	Datum	Einsatz	Vornamen
Skispringen Marbach	24./25. Sept. 2016	<input type="checkbox"/> Mithilfe beim Wettkampf	
Skisprung SM Kandersteg	22./23. Okt. 2016	<input type="checkbox"/> Festwirtschaft	
Lotto Sa-Abend	Sa 5. Nov. 2016	<input type="checkbox"/> Kartenverkauf <input type="checkbox"/> Service	
Lotto So-Nachmittag	So 6. Nov. 2016	<input type="checkbox"/> Kartenverkauf <input type="checkbox"/> Service	
LUSV-Meisterschaft	Sa 28. Jan. 2017	<input type="checkbox"/> Torwart <input type="checkbox"/> Schaufeln	
Langlauf Schrattenlauf	So 29. Jan. 2017	<input type="checkbox"/> Aufstellen Samstag <input type="checkbox"/> Mithilfe Renntag	
Team Staffel Event Sie+Er Rennen	Sa 18. Feb. 2017	<input type="checkbox"/> Torwart <input type="checkbox"/> Schaufeln	
Berger Sport Kombi Race	So 19. Feb. 2017	<input type="checkbox"/> Torwart <input type="checkbox"/> Schaufeln	
Langlauf J+S / 3-Kombination	Sa 4. März 2017	<input type="checkbox"/> Aufstellen Vormittag und Wettkampf ab 12.00 Uhr	
ZSSV Delegiertenversammlung	17. Juni 2017	<input type="checkbox"/> Service <input type="checkbox"/> Buffet	
Hürnli Bergfest	25. Juni 2017	<input type="checkbox"/> Service <input type="checkbox"/> Abwaschen (Kids) <input type="checkbox"/> Buffet	

Gilt als Doppel!!

Saisonüberblick Alpin

Herbsttraining

Bis zum Start der Skisaison findet jeden Samstagnachmittag ein Konditionstraining statt. Hallen- und Aussenschuhe sowie Duschsachen sollen immer dabei sein. Die Kinder können im Herbsttraining Punkte sammeln. Zwei Hallentest sowie die Anwesenheit werden mit Punkten belohnt. Am JO-Abschluss gibt es eine Gesamtwertung mit Rangverkündigung und tollen Preisen.

Zudem gibt es ein Herbsttrainingslager (Sportlager), an welchem alle JO-Kinder teilnehmen können. Ausschreibung finden Sie auf der hintersten Seite und die Anmeldung liegt bei.

Wintertraining

Jeden Samstag 09.30 Uhr findet auf der Marbachegg ein Skitraining statt. Auch im Winter gibt es Tests, die zum Cup gewertet werden. Damit wir beim ersten Schneefall die Kinder bereits in Gruppen einteilen können, kreuzen Sie bitte das Zutreffende an. Hierzu folgendes:

- Technische Grundlagen werden in allen Gruppen geübt und verbessert.
- Während der Saison finden Stangentrainings statt, die jedes Kind der JO-Marbach besuchen kann. (i.d.R. während den Weihnachts- und Faschnachtsferien)
- Die LeiterInnen der JO-Marbach teilen die Gruppen nach dem ersten Schneetraining definitiv ein.

Donnerstagtraining

Während dem ganzen Jahr wird am Donnerstag ein Training durchgeführt. Lizenzierte Kinder oder Kinder die motiviert sind gerne Sport zu treiben und im Winter aktiv an den Rennanlässen teilnehmen wollen, sollen dieses zusätzliche Training besuchen. Es dürfen alle JO Kinder an diesem Training teilnehmen. Das Donnerstag-Training kann nur besucht werden, wenn man auch am Samstag-Training teilnimmt.

Animationsrennen

Die Kinder vom Skiclub Marbach haben die Möglichkeit an unterschiedlichen Animationsrennen während dem Winter teilzunehmen. Die Anmeldung für die Animationsrennen wird im Herbst den Kindern abgegeben. Jedes Kind wird sicher an unserem Rennanlass auf der Marbachegg im Februar teilnehmen, andere Renneinsätze dürfen gerne besucht werden. An jedem Animationsrennen wird mindestens ein Leiter von uns anwesend sein.

Saisonüberblick Nordisch (Langlauf und Skisprung/NK)

Allgemein

Alle Teilnehmenden werden nach Alter und Niveau in drei Gruppen unterteilt: Kids (die Jüngsten), Young Stars (mittlere Gruppe bis 16 Jahre), Stars (Wettkämpfer ab 16 Jahren). Jeweils im Frühling wird der Trainingsplan für das Sommer- und Herbsttraining, im Herbst für das Wintertraining erstellt und allen Athleten und Eltern zugestellt. Kurzfristige Infos zu Schneetrainings erfolgen jeweils im Dienstagtraining und per Mail.

Dienstag-Training

Am Dienstagabend ab 18.00 Uhr – 19.30 Uhr findet das ganze Jahr hindurch für alle ein Training statt, je nach Witterung draussen, in der Halle, oder kombiniert. Dabei wird sehr polysportiv trainiert, d.h. Koordination, Schnelligkeit, Reaktion, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer. Dabei werden auch die Cup-Disziplinen durchgeführt.

Mittwoch-Nachmittag und Samstag-Vormittag-Training

Für die Young Stars und Stars kommen ab August die Trainings am Mittwoch-Nachmittag (13.30 – 15.00 Uhr) und Samstag-Vormittag (9.30 – 11.00 Uhr) hinzu. Ein spezifisches Langlauftraining auf Rollski oder Inline und Grundlagen-Ausdauer Fusslauf sind die Schwerpunkte. Im Herbst werden zudem speziell für die Kids Inline-Trainings am Mittwoch-Nachmittag angeboten. Sobald in Marbach oder Bumbach Schnee liegt, finden die Mittwoch- und Samstagtrainings auf Schnee statt. Die entsprechenden Informationen werden im Dienstagtraining und per Mail mitgeteilt.

Wettkämpfe

Die Teilnahme an Wettkämpfen erfolgt nach Rücksprache mit dem Trainerteam.

Skisprung / Nordische Kombination

Die Skispringer und die Kombinierer trainieren ab Schulbeginn jeweils am Freitag ab 18.00 – 19.30 Uhr in der Turnhalle in Marbach. Es wird hauptsächlich im koordinativen Bereich gearbeitet. Zusätzlich werden Sprungtrainings auf der Schanze in Marbach angeboten. Diese finden meistens am Samstag oder Mittwoch-Nachmittag statt. Die Teilnahme an Wettkämpfen erfolgt nach Rücksprache mit dem Trainerteam.

Wer hat Lust, in der ersten Herbstferienwoche eine Sportwoche in der Hürnlihütte zu verbringen?

Wir trainieren am Morgen in Gruppen, üben uns in Geschicklichkeit und Gleichgewicht und laufen den Crosslauf oder Waldslalom. Am Nachmittag sammeln die Kinder Punkte für die Lagerolympiade und bewältigen Parcours, Militärlauf oder Baseball. Nach dem Nachtessen gibt's am Abend verschiedene Unterhaltungsspiele in der Hütte. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, Kinder, welche die JO besuchen, haben Vorrang.

Datum: Samstag, 01. Oktober 2016, **9.30 Uhr**, Schulhaus Marbach bis Freitag, 07. Oktober 2016, ca. 16.00 Uhr, Dorf Marbach

Anmeldeschluss: Sonntag, 18. September 2016. Per Post oder Telefon an: Claudia Krügel, Bim Junkerhus 7, 6170 Schüpfheim, 079 519 12 88

Kosten: CHF 80.00 pro Teilnehmer/in
Am ersten Lagertag (Schulhausplatz) abzugeben.

Ausrüstung: Trainingskleider (auch für schlechtes Wetter), Regenschutz, Gummistiefel, Hallenturnschuhe, Hausschuhe, Schlafsack, ältere aber warme Kleider, genügend Unterwäsche und Socken, Waschutensilien, Sonnenschutz (Brille, Mütze, Crème), Schreibzeug, Taschenlampe, Kappe und Handschuhe, Badesachen
→ Wenn möglich Gepäck in eine Sporttasche, kein Rollkoffer!

Besuchstag: Mittwoch (bitte voranmelden, herzlichen Dank)

Spenden: Zwei Wochen vor Lagerbeginn werden in den Geschäften von Marbach „Lebensmittellisten“ aufgelegt.
Für den freiwilligen „Zustupf“ schon jetzt herzlichen Dank!

Infos an Eltern: Die Hürnli-Küche ist bestens ausgerüstet. Die Kids bekommen täglich genug zu essen, auch Desserts und Süssigkeiten gibt's. Bitte den Kids also keine „Frässpäckli“ mitgeben.

Wir wünschen allen Lagerteilnehmern eine erlebnisreiche und unfallfreie Woche auf dem Hürnli, die JO- Leiter vom Skiclub Marbach

Anmeldetalon ist auf der Letzte Seite zu finden.



Anmeldeformular Saison 2016/17

Name: _____ Vorname: _____

Adresse _____ T-Shirt Gr.: _____

PLZ / Ort: _____ Geb.-Dat.: _____

Telefon: _____ Natel Kind: _____



E-Mail Kind: _____

Eltern
Vornamen: _____ / _____

E-Mail: _____ / _____

Natel: _____ / _____

Medikamente / Krankheiten: _____

<p><u>Skifahren</u></p>  <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Basisstufe<input type="checkbox"/> funmässiges / spielerisches Fahren<input type="checkbox"/> Freude am Skirennsport<input type="checkbox"/> LUSV oder Rennlizenz <input type="checkbox"/> Ich löse die Rennlizenz (ab Jg 2005)	<p><u>Langlauf</u></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Besuch Dienstag- und Schnee-Trainings zum Erlernen der Langlauf-Technik (ohne Wettkämpfe)<input type="checkbox"/> Besuch aller dem Alter und Niveau entsprechenden Trainings und Teilnahme an den geeigneten Wettkämpfen <p><u>Skisprung / NK</u></p>  <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> regelmässiger Trainingsbesuch<input type="checkbox"/> Schnuppertraining
---	---

Ich verpflichte mich, die Trainings zu besuchen und mich bei Nichtteilnahme beim zuständigen Leiter zu entschuldigen.

Unterschrift des Teilnehmers: _____

Die Eltern bestätigen mit ihrer Unterschrift, dass ihr Kind genügend gegen Unfall versichert ist!

Unterschrift der Eltern: _____

Bitte Rückseite auch ausfüllen und dieses Blatt vom Heft abtrennen!!

Liebe Eltern,

durch die Teilnahme Ihres Kindes im Skiclub Marbach verpflichten Sie sich, an mindestens **vier** Skiclubanlässen mit zu helfen. Zudem wird erwartet, dass Sie Clubmitglied des SC Marbach sind. Bitte kreuzen Sie an, welche Einsätze für Sie in Frage kommen und schreiben Sie den Namen dazu. Wir stellen jeweils die Einsatzpläne zusammen und senden Ihnen diese mit den genauen Einsatzzeiten rechtzeitig vor den Anlässen zu.

Herzlichen Dank für Ihre Mithilfe.

Anlass	Datum	Einsatz	Vornamen
Skispringen Marbach	24./25. Sept. 2016	<input type="checkbox"/> Mithilfe beim Wettkampf	
Skisprung SM Kandersteg	22./23. Okt. 2016	<input type="checkbox"/> Festwirtschaft	
Lotto Sa-Abend	Sa 5. Nov. 2016	<input type="checkbox"/> Kartenverkauf <input type="checkbox"/> Service	
Lotto So-Nachmittag	So 6. Nov. 2016	<input type="checkbox"/> Kartenverkauf <input type="checkbox"/> Service	
LUSV-Meisterschaft	Sa 28. Jan. 2017	<input type="checkbox"/> Torwart <input type="checkbox"/> Schaufeln	
Langlauf Schrattenlauf	So 29. Jan. 2017	<input type="checkbox"/> Aufstellen Samstag <input type="checkbox"/> Mithilfe Renntag	
Team Staffel Event Sie+Er Rennen	Sa 18. Feb. 2017	<input type="checkbox"/> Torwart <input type="checkbox"/> Schaufeln	
Berger Sport Kombi Race	So 19. Feb. 2017	<input type="checkbox"/> Torwart <input type="checkbox"/> Schaufeln	
Langlauf J+S / 3-Kombination	Sa 4. März 2017	<input type="checkbox"/> Aufstellen Vormittag und Wettkampf ab 12.00 Uhr	
ZSSV Delegiertenversammlung	17. Juni 2017	<input type="checkbox"/> Service <input type="checkbox"/> Buffet	
Hürnli Bergfest	25. Juni 2017	<input type="checkbox"/> Service <input type="checkbox"/> Abwaschen (Kids) <input type="checkbox"/> Buffet	

Ich nehme am Sportlager nicht teil.

Anmeldung Sportlager Hürnli / 01. Oktober – 7. Oktober 2016

Ich nehme am Sportlager teil:

Name / Vorname: _____ Jg: _____

Adresse: _____

Telefonnummer: _____

Unterschrift der Eltern: _____

Ich wandere oder bike die Strecke Marbach - Hürnli. → Bitte ankreuzen!!!