

AUSSCHREIBUNG

Saison 19/20



www.skiclub-marbach.ch

Der Skiclub Marbach heisst alle Kinder und Jugendliche ab Basisstufe (Jahrgang 2014) herzlich willkommen.

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

Bei Fragen oder Mitteilungen melden Sie sich bei der Leitung:

Chef JO-Alpin: Nadja Fankhauser
Dorfstrasse 60, 6196 Marbach
079 516 66 09

Chef Langlauf: Fabian Emmenegger
Hauptstrasse 122, 6182 Escholzmatt
078 728 50 70

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



RAIFFEISEN

Merkblatt Nordisch

Das Einschreiben der Nordischen findet am **Dienstag, 20. August 2019** von **18.00 Uhr – 19.30 Uhr** in der Turnhalle Marbach statt.

Allgemein

Alle Teilnehmenden werden nach Alter und Niveau in drei Gruppen unterteilt: Kids (die Jüngsten bis 9 Jahre), Young Stars (mittlere Gruppe von 9 – 12 Jahre), Stars (ab 12 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 Dienstagstraining und per Mail.

Dienstagstraining

Am Dienstagabend von 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. (Koordination, Schnelligkeit, Reaktion, Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer). Dabei werden auch die Cup-Disziplinen durchgeführt.

Mittwochnachmittag- und Samstagvormittags-Training

Für die Young Stars und Stars kommen ab August die Trainings am Mittwochnachmittag (13.45 Uhr – 15.15 Uhr) und Samstagvormittag (9.30 Uhr – 11.00 Uhr) hinzu. Ein spezifisches Langlauftraining auf Rollski oder Inline und Grundlagenausdauer Fusslauf sind die Schwerpunkte. Im Herbst werden zudem speziell für die Kids Inline-Trainings am Mittwochnachmittag angeboten.

Sobald in Marbach oder Bumbach Schnee liegt, finden die Mittwoch- und Samstagstrainings auf Schnee statt. Die entsprechenden Informationen werden im Dienstagstraining und per Mail mitgeteilt.

Wettkämpfe

Die Teilnahme an den Wettkämpfen erfolgt nach Rücksprache mit dem Trainerteam.

Skisprung / Nordische Kombination

Die Skispringer und die Kombinierer trainieren das ganze Jahr jeweils am Freitag von 18.00 Uhr – 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 Mittwochnachmittag statt.

Die Teilnahme an den Wettkämpfen erfolgt nach Rücksprache mit dem Trainerteam.



Merkblatt Alpin

Das Einschreiben der Alpinen findet am **Samstag, 24. August 2019** von **13.30 Uhr – 15.00 Uhr** für **alle** in der Turnhalle Marbach statt. Bei schönem Wetter ist das Training draussen, bitte Hallen- und Aussenturnschuhe mitnehmen.

In diesem Jahr findet am gleichen Nachmittag, **24. August 2019** einen Infoanlass für die Eltern statt. Gerne informieren wir euch alle um **13.30 Uhr** beim Schulhaus über das Wichtigste rund um die JO.

Folgende Themen werden Schwerpunkt sein:

- Allgemein (JO, Leiterteam)
- Herbsttraining (Trainingsbesuche, Abmeldung)
- Wintertraining (Gruppeneinteilung, Renngruppe, Animationsrennen)
- JO-Cup
- Donnerstagstraining
- Helfereinsätze, Clubmitglied
- Weiteres

Anschliessend an diese allgemeine Elterninformation, welche zirka eine halbe Stunde dauern wird, möchten wir über die Renngruppe informieren und den betroffenen und interessierten Eltern unser Konzept für den kommenden Winter vorstellen (zirka 15 Minuten).

Wir freuen uns möglichst Viele von euch begrüßen zu dürfen und verbleiben bis dahin mit sportlichen Grüßen.



SPORTLAGER im Hürnli 2019 – Nr. 47

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 es am Abend verschiedene Unterhaltungsspiele in der Hütte. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Kinder, welche die JO besuchen, haben Vorrang.

Datum: Samstag, 28. September 2019, **9.30 Uhr**, Schulhaus Marbach bis Freitag, 4. Oktober 2019, ca. 15.00 Uhr, Dorf Marbach

Anmeldeschluss: Sonntag, 15. September 2019. Per Post oder Telefon an: Claudia Krügel, Gibelmatte 27, 6166 Hasle, 079 519 12 88

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

Ausrüstung: genügend 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, Handschuhe und Badesachen
→ Wenn möglich Gepäck in eine Sporttasche, keine 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 letzten Seite zu finden.



Anmeldeformular Saison 19/20

Name:	Vorname:
Adresse:	T-Shirt Grösse:
PLZ / Ort:	Geb.-Datum:
Telefon:	Natel Kind:
E-Mail Kind:	
Eltern Vornamen:	
E-Mail:	
Natel:	
Medikamente / Krankheiten:	

 <u>Skifahren</u>	<u>Langlauf</u> <input type="checkbox"/> Besuch Dienstags- 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
<input type="checkbox"/> Allround <input type="checkbox"/> Rennsport <input type="checkbox"/> Ich löse die Rennlizenz (ab Jahrgang 2008)	<u>Skisprung / NK</u> <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 sie ihr Kind genügend gegen Unfall versichert haben, und erteilen den JO-Leitern das Recht, dass ihr Kind während den Trainings sowie den diversen Anlässen fotografiert resp. gefilmt werden darf.

Unterschrift der Eltern: _____

Bitte diese Seite ausfüllen und beim Einschreiben mitbringen!

Mithilfe Skiclub Marbach

Durch die Teilnahme eures Kindes im Skiclub Marbach verpflichtet ihr euch an mindestens **vier** Skiclubanlässen mitzuhelfen. Zudem wird erwartet, dass beide Eltern Clubmitglied des SC Marbach sind. (Beitritt melden an Angela Baumgartner, Moos 3, 6196 Marbach, Natel 079 758 74 39, angela_boumi@hotmail.com).

Bitte kreuzt auf dem Blatt an, welche Einsätze für euch in Frage kommen und schreibt den Namen dazu. Wir gehen davon aus, dass ihr euch die angekreuzten Termine reserviert. Wir stellen jeweils die Einsatzpläne zusammen und senden euch diese mit den genauen Einsatzzeiten rechtzeitig vor den entsprechenden Anlässen zu. Herzlichen Dank für eure Mitarbeit.

Anlass	Datum	Einsatz	Vorname
Lotto Samstagabend	09. November 2019	<input type="checkbox"/> Kartenverkauf <input type="checkbox"/> Service	
Lotto Sonntagnachmittag	10. November 2019	<input type="checkbox"/> Kartenverkauf <input type="checkbox"/> Service	
Skispringen HNT Winter	Sa, 21. Dezember 2019 So, 22. Dezember 2019	<input type="checkbox"/> Mithilfe Wettkampf <input type="checkbox"/> Mithilfe Wettkampf	
Langlauf Schrattenlauf	So, 19. Januar 2020	<input type="checkbox"/> Aufstellen Samstag <input type="checkbox"/> Mithilfe Renntag	
Berger Sport Kombi-Race	Sa, 15. Februar 2020	<input type="checkbox"/> Torwart <input type="checkbox"/> Schaufeln	
Team Staffel Event Sie+Er-Rennen	So, 16. Februar 2020	<input type="checkbox"/> Torwart <input type="checkbox"/> Schaufeln	
Langlauf J+S / 3-Kombination	Sa, 7. März 2020	<input type="checkbox"/> Aufstellen Vormittag und Wettkampf ab 12.00 Uhr	
Hürnli-Bergfest	So, 07. Juni 2020	<input type="checkbox"/> Service <input type="checkbox"/> Abwaschen (Kids) <input type="checkbox"/> Buffet	

Ich nehme am Sportlager nicht teil.

Anmeldung Sportlager Hürnli / 28. September – 4. Oktober 2019	
Ich nehme am Sportlager teil:	
Name / Vorname:	_____ Jahrgang: _____
Adresse:	_____
Telefonnummer:	_____
Unterschrift der Eltern:	_____
Ich <input type="checkbox"/> wandere oder <input type="checkbox"/> bike die Strecke Marbach - Hürnli. → Bitte ankreuzen!	

Bitte diese Seite ausfüllen und am Einschreiben mitbringen!