



Termine

- Langlauf **Gruppentrainings** finden meistens von Mai bis Juni und von September bis März 2x in der Woche statt (aktuell Mittwoch 17.45 / Freitag 15.30). Die Trainingsdauer variiert dabei je nach Gruppe (1¼ – 1½h). Ein zusätzliches Hallentraining für die älteren machen wir je nach Andrang und Trainerverfügbarkeit dafür.
- Bitte die Kinder **pünktlich** zum Training bringen. – Wir starten zur ausgeschriebenen Uhrzeit mit dem Training! – Ebenfalls pünktlich die Kinder wieder aus der Aufsicht abholen. TrainerInnen haben Anschlusstermine. Bei häufig zu spätem Abholen behalten wir uns wegen den rechtlichen Schwierigkeiten rund um die Aufsichtspflicht eine Verwarnung bzw. einen Vereinsausschluss vor.
- Im Normalfall gilt: Wer nicht zum Training kommt muss sich verlässlich abmelden, bitte immer am Vortag, Ausnahme akute Erkrankung.
- In den Sommerferien gibt es normalerweise nur 1x in der Woche ein Gruppentraining, hier mit anmelden statt abmelden. Jeder zusätzliche Sport ist gut, möglichst viel verschiedenes. Ausdauertraining ist dabei erst ab der Pubertät wichtig, davor Koordination und Schnelligkeit.
- Am Ende der Sommerferien veranstalten wir ein **Trainingslager** (meist Fr.-So.), Infos und Anmelde-möglichkeit dazu gibt es vor dem Sommer.
- **Veranstaltungstermine** werden, sobald geplant, im Frühsommer und im Frühwinter bekanntgegeben, und dann jeweils nochmal rechtzeitig vor Meldeschluss. Alle Renntermine der Langlaufcups findet ihr im Portal skizeit.at



Trainingsgruppen

- Trainingsgruppen werden je nach Alter und Können zumindest jährlich eingeteilt, nach objektiven Kriterien. Dabei gibt es Überschneidungen, und aus der Gruppenzuteilung ergibt sich im Bezug auf spätere Entwicklungsmöglichkeiten kein gut/schlecht, da sehr viel von der individuellen Entwicklung abhängt. Wir können nur begrenzt auf Freundschaften bzw. Elternwünsche Rücksicht nehmen.
- Jede Gruppe hat eine Trainer*in als Hauptansprechpartner*in, die/der sich um die Organisation innerhalb der Gruppe kümmert.
- Bei der Gruppentrainingsbetreuung wechselt sich das Trainerteam gemischt ab, weil wir nur so alle Gruppen vollständig betreuen können.
- Gruppenkommunikation über eine app. Je nach Bedarf vereinbaren wir Informationstreffen / Elternabende.



Wichtigste Punkte der **Elternmithilfe** sind:

Zusammenarbeit bei der Betreuung der Kinder bei Veranstaltungen

- Mitarbeit bei Veranstaltungen und Arbeitsdiensten (Bei vom Verein organisierten Rennen; Arbeiten Loipe, Nachtloipe, Rollerstrecke)
- Zusammenarbeit bei der An- und Abreise (Fahrgemeinschaften)
- Je nach Alter Hilfe bei Pflege der Ausrüstung, und Auswahl passender Trainingskleidung je nach Wetter
- Hinzu kommt Hilfe für die Kinder wo notwendig bei eigenständigem Training, v.a. ab Schülerklasse außerhalb Landeskader / LZ.
- Eltern die das möchten sind im Trainerteam willkommen! Zur Ausbildung gibt es sehr gute Übungsleiter- und Instruktoren-Kurse über die BSPA.



Anti Doping Bekenntnis

- Wir bekennen uns als Verein zu den Anti-Doping Regeln der NADA. Zuwiderhandlung führt zu sofortigem Vereinsausschluss.
- Bitte vor allem bei der Einnahme jeglicher Medikamente oder von Zusatzernährung auf die Regelkonformität achten, mit Beratung eines Arztes oder mit Hilfe der einfachen Abfrage auf der NADA website. (Teilweise dürfen auch harmlos erscheinende gängige Medikamente wegen Leistungs-steigernder Wirkung nur eingeschränkt verwendet werden, und/oder unterliegen einer Meldepflicht.)



Nachhaltigkeit

- Ökologisch: Im Winter versuchen wir zur Vermeidung langer Fahrten in Gnadewald zu trainieren, v.a. bei den Älteren abwechselnd mit Seefeld, wo Trainingsbedingungen oft besser sind. Bitte bei Training und Rennen so viel wie möglich Fahrgemeinschaften bilden. Das Material versuchen wir mit Ausrüstungs-Tauschmarkt sowie den Leih-Klassikski und teilweise Leih-Roller sehr nachhaltig zu nützen.
- Sozial: Ein großer Verein incl. normaler Fluktuation funktioniert nur dann dauerhaft, wenn viele zusammenarbeiten, mit Spaß und einer guten Fehlerkultur. Jeder der mitarbeiten möchte, bitte immer gerne melden!



Ausrüstung

- **Skating-Ausrüstung** müssen alle Kinder selbst haben. Dazu zählen Schuhe, Ski und Stöcke (Schilänge nach Körpergewichtstabellen der Hersteller, Stock Körpergröße x 0,89 = Kinn bis Nase).
- **Klassik Ski** können für Kinder und für Schüler (begrenzt) vom Verein von Herbst bis Frühling gegen eine Leihgebühr (aktuell 30€) verliehen werden. Wichtig ist eine gute Pflege (schonende Behandlung und Wachsen) durch die Benutzer. Die Ski sind nach Ende des Winters wieder sauber (Steigzone) und eingewachst (Gleitzone) zurückzugeben. Ab K10 sollten die Kinder außerdem Klassik Stöcke besitzen (Körpergröße x 0,83 = Achsel bis Schulter). Später (ca. ab S14) werden auch Klassik Schuhe empfohlen, diese haben am Ballen flexiblere Sohlen.
- Bitte die Schi regelmäßig wachsen! – Die Kinder haben mit schnelleren Ski mehr Spaß, und der Belag geht sonst kaputt. Vor Wettkämpfen ist Ski wachsen Pflicht! Nach dem Ende der Wintersaison sollte man die Ski unbedingt eingewachst (nur gewachst, nicht abgezogen/gebürstet) über den Sommer lagern. Ca. einmal pro Saison bieten wir einen Wachskurs an.
- Im Sommer brauchen die Kinder **Skating-Skiroller**. (jüngste Gruppe 4 Inline-Skates) In begrenzter Anzahl verleihen wir diese. Wenn mehrere Eltern Skiroller kaufen möchten, können wir eine Sammelbestellung mit Ermäßigung organisieren. Wichtig: beim Skirollern gilt Helmpflicht. Außerdem sollen auf den Stöcken Sommerspitzen montiert werden. Schon bei Kindern sind auf Asphalt Hartmetall-Spitzen entscheidend, Stahlspitzen werden sofort rund und rutschen. Spitzen zum Skirollern ohne Stockteller haben zusätzlich einen festeren Kunststoffschiff, der die Spitze vor Ausbruch schützt, wichtig ab Schüler/Jugend.
- Weitere Trainingsausrüstung unterscheidet sich je Trainingsgruppe (wird am Anfang der Saison kommuniziert).
- Einmal im Jahr (Herbst) veranstalten wir einen **Tauschmarkt** für Ausrüstung, und es gibt eine online-Tauschgruppe. Ebenfalls 1x im Jahr ist eine Bestellmöglichkeit für **Vereinskleidung** lt. Katalog.

Klassen	Training	Rennen	Eltern-Aufgaben
Volkslanglauf-Team Jugend / Erwachsene *** (Voraussetzung: Vereinsmitglied)	Selbständig bzw. in Absprache untereinander	Vereinbarung untereinander zu gemeinsamer Teilnahme	Teammitglieder gerne auch bei sonstigen Vereinsaktivitäten mitmachen / -arbeiten
Jugend Jugend II / J18 (2023/24: Jg. 2006, 2007) Jugend I / J16, S15 (2023/24: Jg. 2008/2009)	- Möglichkeit Kader: Nach Qualifikation Kadertraining / Ab 9. Schulstufe LZ - Möglichkeit Verein: Vereinstraining Gruppe sowie eigenes Training**	Teilnahme bei mindestens 3 Rennen* und freiwillig weiteren Veranstaltungen, Teilnahme bei einem Teil von Sommerveranstaltungen. TSV-Kader: alle Rennen	<ul style="list-style-type: none"> • Kinderlogistikexperten • Kinder-Mitbetreuung bei Rennen (vorher, nachher, Wartezeiten) • Nach Einschulung Schi-Wachstrupp bei Rennen • Mitarbeit bei Vereinsaktivitäten nach Meldung lt. Ausschreibungen
Schüler S15 (2023/24: Jg. 2009) Schüler II / S14, S13 (2023/24: Jg. 2010/2011)	- Vereinstraining und zunehmend eigenes Training, Elemente wie unten plus zunehmend Kraft- und Ausdauertraining** - Kader: Nach Qualifikation Training im Landeskader	Teilnahme bei mindestens 3 Rennen* und freiwillig weiteren Veranstaltungen, Teilnahme bei einem Teil von Sommerveranstaltungen. Kader: alle Rennen	
Kinder bis Schüler Schüler I / S12, S11 (2023/24: Jg. 2012/2013) Kinder II / K10, K9 (2014/2015) Kinder I / K8, K7(2016/2017)	Training von Koordination, Techniken, Schnelligkeit, viel spielerisch. Im Sommer polysportiv, im Herbst teilweise Schiroller. (Bei Aufholbedarf auch Sommer)	Teilnahme bei mindestens 3 Rennen* und freiwillig weiteren Veranstaltungen, Teilnahme bei einem Teil von Sommerveranstaltungen.	

TMC... Tirolmilchcup AC... Austriacup

* Rennen: Hier zählen die Rennen aus dem Tirolmilchcup und dem Austriacup. Auswahl erfolgt durch die Athleten selbst, wir geben gerne Empfehlungen. Bei Rennen, die wir als Verein selbst veranstalten, erwarten wir eine zahlreiche Teilnahme.

** Zum Vergleich Jahres-Rahmentrainingsstunden Norwegen: Jugend 16J. 400 – 600 h/y, 18J. 500 – 700 h/y

*** Team, das sich neu aus Interessierten bilden kann



Altersklasse WK-Bedingungen	Training wo	Bedingungen	Eltern-Aufgaben
J16 (23/24: Jg. 2008) KK	Kader / LZ-Schulen ***		<p>Nach Einschulung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Hilfe Kinderbetreuung bei Biathlonrennen (Kinder aus Gruppe) • Schi-Wachstrupp bei Rennen • Rollerstrecke kehren • Schießstand in Schuss halten • Luft / Munition <p>Hintergrund: Bei Biathlon ist der Aufwand zur Betreuung größer als bei nur Langlauf, kann bei Training und Rennen aber gut gestemmt werden, wenn die Eltern mitarbeiten.</p>
S15 (23/24: Jg. 2009) LG l/s	Kader / LZ-Schulen (9. Schulstufe) ***	Eigenes Training zusätzlich zu Gruppentraining, Wunsch zu Kader-Aufnahme und Teilnahme alle Biathlon Tirolmilchcup WK	
S14 (23/24: Jg. 2010) LG l/l frei Riemen/kl.	Verein / Kadertraining		
S13 (23/24: Jg. 2011) LG l/l frei Riemen/kl.	Verein	Training regelmäßig gemischt Biathlon / LL, Teilnahme bei ~3 Fix-Rennen* und freiwillig weiteren Veranstaltungen, Teilnahme bei einem Teil von Sommerveranstaltungen	
K12 (23/24: Jg. 2012) LG l/l aufgelegt/gr.	Verein		
K11 (23/24: Jg. 2013) LG l/l aufgelegt/gr.	Verein	Angebot Training geblockt vor Wettkämpfen **, nicht regelmäßig, weil danach noch 2 Jahre einfaches Schießen aufgelegt	

* Die Fix-Rennen legen wir im Frühwinter fest. Der Tirolmilchcup Biathlon besteht gemischt aus Biathlon- und auch einigen gleichen Bewerben aus dem im TMC Langlauf, ohne Schießen.

** auch möglich bei K12 und bedingt bei S13 und S14 (bei Rennen mit Einsteigerklasse)

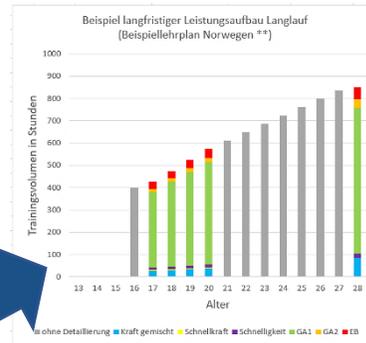
KK: Kleinkalibergewehr LG: Luftdruckgewehr l: liegend s: stehend

*** Alternative zu Kader / LZ: Österreichweit nur seltene Ausnahmefälle, intensivste Eigenbetreuung, selbständig durch v.a. Eltern

Zum Vergleich Jahres-Rahmentrainingsstunden Norwegen: Jugend 16J. 400 – 600 h/y, 18J. 500 – 700 h/y

Spätere erfolgreiche Wechsel von Langlauf zu Biathlon kommen immer wieder vor.





Kinder / Schüler

Priorität auf:

- Koordination & Schnelligkeit, spielerisch
- Koordinative Schi-Fertigkeiten
- Spaß in der Gruppe
- Wettkampferfahrungen ohne Ergebnisdruck
- Kein verkleinertes Erwachsenentraining

Pubertät bis Erwachsen - Leistungssport

- Vermehrt Ausdauer & Krafttraining
- Steigerung bis auf ~1000 h/y bis Mitte 20
- Viel mehr Wettkämpfe
- Infrastruktur über Schneesportschulen & Skiverband

Schüler / Jugend – ambitionierterer Hobbysport

- Vermehrt Ausdauertraining (& Kraft)
- Volumen: Überwiegend abhängig von Eigentraining
- Wettkämpfe mit Vereinsgruppe ohne Ergebnisdruck
- Schulausbildung im Vordergrund

Wichtig: Dopingprävention

- Talente fördern, zu Talent gehören Anlagen + Erfahrung + Lern-/Trainingswille + Teamfähigkeit
- Parallele Berufsausbildung ↔ Unabhängigkeit vom Sport
- Umfeld Trainer, Sportmed., Bekannte: kritisch bleiben