

# Newsletter „Frühjahr / 2023“

## Grüß Euch!

Nicht vorhersehbar war anfänglich, wie viele der Langlaufaktivitäten nach dem Winterstart tatsächlich möglich sein werden. Aber unglaublicher Weise war es wieder ein Winter voller Aktivitäten.

- WOUW! **8 intensive Trainingswochen** / mit 3-4 Termine und bis zu 3 Trainingsgruppen zu jeweils 8-15 Kinder.
- WOUW! **3 Intensivtrainingstage** auf der Tauplitz, für die Wettkämpfer und die großen Routiniers.
- WOUW! Mit 25 Neueinsteigern seit Herbst und mehr als 50 Routiniers die **regelmäßig zum Training** kamen.
- WOUW! **3 tägiger Langlaufkurs** mit 80 Kindern im NST und 35 Erwachsenen in der LL-Schule.
- WOUW! **Vielseitigkeitsbewerb in Trofaiach** mit 120 Startern, davon 55 Vereinsathleten und 5 Eltern.
- WOUW! 4 Rennen im **Bezirkscup Murtal** / 11 NST Wettkämpfer in der Cupwertung, 6 Gesamtsiege und 4 weitere Podestplätze ergab für das NST den Sieg in der Vereinswertung :)
- WOUW! 6 Rennen im **Steirischer Landescup** / 9 NST Starter in der Cupwertung, etliche Podestplätze bei den Rennen, sowie 3 Podestplätze in der Gesamtwertung. Dadurch konnte das NST im LC den 3. Platz in der Vereinswertung holen.
- WOUW! 2 **Austriacuprennen** wurde von 1 Starterin sehr erfolgreich besucht. Da werden nächstes Jahr noch weitere Starter dazukommen.
- WOUW! Trainingsangebot für **Kindergärten und Volksschulklassen** über „Bewegungsland Steiermark“ und „Kinder gesund bewegen“
- WOUW! **Skiverleihaktion** für Vereinsmitglieder und **Wachsservice** für die Wettkämpfer.
- WOUW! **Möglich machen dieses Programm 8 Jahrestainer, 8 spontane Übungsleiter und Helfer, Mamas und Papas die in der Administration, beim Rennen und beim Kurs mithelfen, oder beim Putzen und sortieren im Skiverleih aktiv werden und zahlreiche zusätzliche Helfer beim Kurs und den Bewerbten.**

Danke an alle Trainer und Mithelfer!

Danke an alle Eltern, die uns das Vertrauen schenken!

---

Mit diesem Newsletter wollen wir Euch die wesentlichen Informationen über die geplanten Aktivitäten in den nächsten Monaten vermitteln, alt bewährtes in Erinnerung rufen, aber auch über die eine oder andere Änderung im Ablauf informieren.

### Trainingsgruppen / Trainingsorganisation

Wie immer werden wir das Frühlingstraining dazu nutzen, sämtliche Fähigkeiten, die wir im Winter zum Langlaufen benötigen, aufzubauen und zu stärken.

Die Trainingsinhalte werden sich aus Laufen, Koordination, Balance, Beweglichkeit, Schnelligkeit sowie Ausdauer zusammensetzen.

Trainieren werden wir am Sportplatz Rötzt, im Kehrwald und im Loipenwald.

Die Intensität wird sich an den Teilnehmern orientieren.

Daher sind wieder mehrere Trainingsgruppen geplant:

### Trainingsgruppe „Gabi“

Gabi wird, wie auch in den letzten Jahren, regelmäßig am Montag um 16 Uhr ein Training anbieten.

Unterstützung bekommt sie dabei von Martina und Walter.

Diese Gruppe ist sehr gut geeignet für alle Einsteiger, die „Mäuse“ ab Kindergartenalter (im Frühling wird es am Freitag keine eigene Mäusegruppe geben!) bis hin zu den Kindern im Volksschulalter und ALLE die sich in dieser Gruppe wohlfühlen. In Gabis Trainingsgruppe wird spielerisches Erlernen der Bewegung des Langlaufens, in Form von Gleichgewichts-, Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen, geboten.

### Trainingsgruppe „Nordic Basic“

Warum „Nordic Basic“? Wir haben hier keinen „Betreuernamen“ für die Gruppenbezeichnung, weil sich Heidi, Peter, Walter, Florian, Brigitte und Wolfgang die Betreuung dieser Gruppe situativ und nach der Zahl der Teilnehmer teilen werden.

Diese Gruppe ist sehr gut geeignet für die größeren Kids, die im Training neben den bekannten Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen auch zusätzliche Herausforderung durch intensivere Schnelligkeits- und Ausdauerseinheiten suchen.

Mittwoch: 17:00 / Gruppenleitung: Wolfgang, Walter und Gitti

Freitag: 16:00 / Gruppenleitung: Heidi und Peter

### Trainingsgruppe „Nordic Intensiv“

Die wettkampforientierten Kindern haben weiterhin die Möglichkeit zusätzliche Trainingseinheiten zu absolvieren und leistungsorientiert zu trainieren.

Die Termine und Inhalte dieser Trainingseinheiten werden nach den Möglichkeiten der Trainer individuell festgelegt und ausgeschrieben. Voraussetzung an einer Teilnahme in dieser Gruppe ist ein dem jeweiligen Trainingsangebot entsprechendes sportliches Grundgerüst in Bezug auf Technik, Schnelligkeit und Ausdauer.

Angesprochen sind hier Kinder aus dem steirischen Langlaufkader, Kinder die regelmäßig an Langlaufrennen teilnehmen, oder auch Kinder die explizit sportliche Herausforderung in anderen Disziplinen suchen. Wichtig ist hier vor allem die Eigenmotivation der Kinder zur Leistung!

Bei Interesse bitte bei Heidi oder Peter persönlich melden! Betreut wird die Gruppe von Heidi und Peter. Walter und Florian unterstützen uns, wenn es sich um langlaufspezifische Inhalte (z.B. intensives Skirollertraining mit Technik und Ausdauer-inhalten) handelt, Wolfgang hilft wenn es sich bei den anderen Betreuern terminlich nicht ausgeht.

### Informationen – WhatsApp Gruppen

Entsprechend oben beschriebener Trainingsgruppen werden auch die jeweiligen WhatsApp Gruppen geführt.

Allgemeine Informationen werden zusätzlich in der WhatsApp-Gruppe „Nordic-Info-Kanal“ geteilt.

Wettkampfdetails teilen wir in der „Wettkämpfer Gruppe“.

*Hat jemand persönliche Rückfragen zu den in den Gruppen geteilten Informationen, diese bitte persönlich an die Gruppenbetreuer und nicht in die Gruppe senden, um die Chatverläufe kurz zu halten.*

### Veranstaltungen

Voraussichtliche Termine für die Laufbewerbe:

16.06.2023 Grazathlon / Nenngeldzuschuss

23.06.2023 NST Vierkampf = Leistungsentwicklungstest / Saisonschlussveranstaltung

16.09.2023 LE-Lauf Leoben

23.09.2023 Seizer Herbstlauf

Orientierungslauf Trofaiach

Für die oben genannten Wettkämpfe übernimmt das NST die Nennfelder.

Wenn ihr Bewerbe in der Nähe findet, die uns noch nicht bekannt sind, bitte schickt uns einen Link...

### **Nordic-Ski-Team Mitglied werden / Mitglied sein**

Hier möchten wir folgende, den meisten von Euch ja schon gut bekannte, Information zusammenfassen:

**Das Nordic Ski Team ist eine Sektion der Naturfreunde Trofaiach.**

Voraussetzung für die Teilnahme bei unseren Trainings ist daher:

#### **1. Die Mitgliedschaft bei den Naturfreunden Österreich / Ortsgruppe Trofaiach**

- Bietet neben dem Versicherungsschutz viele weitere Leistungen an.
- Nach Erhalt des Erlagscheines einzahlen.
  - Neueinsteiger melden sich gleich nach den Schnupperterminen bei den Naturfreunden an.  
<https://mitgliedschaft.naturfreunde.at/og/trofaiach>

#### **2. Die Mitgliedschaft beim Nordic Ski Team Trofaiach**

- Den NST Trainingsbeitrag, sowie den Naturfreunde Mitgliedsbeitrag bitte im Oktober auf das NST Konto
- einzahlen.
- 3-4 Schnuppertrainings bieten wir für alle interessierten Kinder an.
  - Neueinsteiger zahlen anteilmäßig einen Trainingsbeitrag nach Eintritt ins Team.
- Der NST Trainingsbeitrag ist seit mehr als 10 Jahren unverändert!  
<https://trofaiach.naturfreunde.at/berichte/2000-2/nordic-skiteam-mitglied-werden/>

#### **3. Die Mitgliedschaft beim Österreichischen Skiverband / ÖSV**

- Nur für Cup-Wettkämpfer notwendig!
- Neuanmeldungen macht Gitti spätestens eine Woche vorm ersten Rennen.
- Im Oktober auf das NST Konto einzahlen.
  - Neueinsteiger zahlen den ÖSV Beitrag gleich nach Anforderung der Karte ein.  
<https://www.oesv.at/mitglieder/>

### **Vereinsbekleidung**

Im Herbst gibt es wieder einen Tauschaufruf ;)

Es gibt noch vereinzelt Kleidungsstücke. Bedarf bitte bei Brigitte melden.

Wir holen im Frühjahr ein aktuelles Angebot für einen Bekleidungsankauf ein, werden die Finanzmittel checken und danach eine Umfrage starten. Nachbestellung ist aber nur bei entsprechend hoher Nachfrage preislich interessant!

⇒ Wer etwas zurückgeben möchte, bitte unbedingt bei Brigitte melden!

### **Skiverleih**

- ⇒ **Die Ausrüstung werden wir wieder Ende August – Anfang September ausgeben.**
- ⇒ **Achtung! Wir haben bei uns im Verleih nur Ski bis Länge 156, wenige längere.**

Es besteht die Möglichkeit jetzt zum Saisonschluss privat günstig Leihski in sehr guter Qualität bei Skiwilly zu kaufen, wenn jemand Interesse hat.

Von Vereinsseite werden wir keine langen Ski anschaffen, da diese in der Qualität dann schon sehr spezifisch auf das jeweilige Können, Größe und Körpergewicht auszusuchen sind. Das können wir in dieser Breite nicht anbieten. Daher für die Kinder die „rauswachsen“ rechtzeitig selbst um Material kümmern!

**Im Namen der Betreuer des Nordic Ski Teams freuen wir uns auf zahlreiche Teilnahme bei unseren Trainings und den Veranstaltungen und wünschen euch allen viel Spaß dabei!**

**Wolfgang & Brigitte Fasching**