

4. NEWSLETTER

Frühjahr 2019

Grüß Euch!

Der 4. Newsletter soll euch wieder über unsere Pläne für das Frühjahr/Sommer 2019 informieren! Nach diesem Wahnsinnswinter ist jetzt einmal eine Pause am Plan, bevor wir in der Woche nach Ostern wieder in ein regelmäßiges Training übergehen werden....

Der Schwerpunkt im Frühjahrstraining wird natürlich wieder das Laufen, die Koordination und die Beweglichkeit sein. Wir wollen ja fit sein, für die Lauevents am Kalender stehen.

Über Feedback an nordic-skiteam-trofaiach@outlook.com würden wir uns freuen.

Die richtige Gruppe finden und Infos erhalten:

Die Gruppenprofile haben wir natürlich wieder überarbeitet und sind auf der Homepage einzusehen!

Um die richtige Gruppe zu finden, empfehlen wir Euch direkt mit den Gruppenleitern in Kontakt zu treten, denn die genauen Infos über Trainingsort, Zeit und benötigte Utensilien werden in den WhatsApp Gruppen des jeweiligen Trainers übermittelt.

Die WhatsApp Gruppen sollen als Infokanal funktionieren, daher bitten wir selten um Rückmeldungen. In dem Fall ersuchen wir euch auch von „leider nein“ Rückmeldungen Abstand zu nehmen, oder direkt zu senden, damit die Kolonnen übersichtlich bleiben.

Wir wollen qualitätsvolles Training bieten, dazu ist es notwendig, möglichst **alters- und leistungshomogene Gruppen** zu bilden, in denen jedes Kind weder über- noch unterfordert ist. Wir wollen keine Kinder abweisen, glauben aber nur qualitätsvoll arbeiten zu können, wenn die **Gruppengröße 15 Kinder** nicht übersteigt.

So macht gemeinsames Sport betreiben sicher allen Kindern Spaß.

Scheut euch nicht davor mehr als eine Gruppe zu besuchen, beachtet aber, dass es Unterschiede in Inhalt und Intensität gibt.

NEUES aus den Gruppen:

Gabriela & Doris / Florian & Kathi:

Im Wintertraining hat sich gezeigt, dass die Verstärkung durch Florian und Kathi eine großartige Bereicherung und Unterstützung für Gabriela und Doris war. So wie wir das auch wahrgenommen haben, hat das auch den Kids voll getaugt, dass sie mit den ähnlich starken Läufern in einer Gruppe waren :) und so tatsächlich viele tolle Trainingseinheiten stattgefunden haben!

In der Montagsgruppe wird Florian auch Akzente für die größeren Wettkampfsportler setzen.

Trainingszeiten:

Start KW 18:

Montag 17:00

Sportplatz Rötz

Christina & Roman:

Christina und Roman fusionieren!

Es wird einen neuen Trainingstag geben, damit die fleißigen Trainierer, die mehrere Trainingsgruppen besuchen eine bessere Wochenaufteilung vorfinden. Nachdem Roman seit letzten Winter Trainer des steirischen Skiverbandes ist, wird er den Fokus auch noch etwas stärker Richtung Wettkampf legen. Aber keine Sorge, die Hoppysportler sind weiterhin auch in dieser Trainingsgruppe gut aufgehoben.

Trainingszeiten:

Start KW 17:

Mittwoch 16:30

Sportplatz Rötz

Gitti & Wolfgang:

Wir beiden möchten weiterhin bei unseren Wochenendtraining bleiben. Wir bitten um verständnis, dass wir die Termine etwas variabel halten, aber über die schneefreie Zeit werden wir uns wieder auf einen zweiwöchigen Rhythmus einschwingen.

Wir wollen auch wieder die ein oder anderen außertourlichen Trainingsinhalte in unser Programm nehmen und daher kann es auch zu Änderungen im Trainingsort kommen.

Trainingszeiten:

Start KW 17:

14tägig am Wochenende

Sportplatz Rötz

Kurt & Walter

Sind wie schon im Winter auch unser Jocker für das Sommertraining und werden sich hin und wieder bei einer Trainingsgruppe dazu einblenden, oder vielleicht auch in der schneefreien Zeit einmal eine Elterneinheit anbieten.

Im letzten Winter haben sich weitergebildet:

ÜBUNGSLEITER LANGLAUF: Kathi Gruber
Anja Rehn
Lenni Enge

SPEZIALTRAINER LANGLAUF: Roman Rubinigg
Kurt Aichmaier

ÜBUNGSLEITER KINDERTURNEN: Christina Schantl
Brigitte Fasching

LANGLAUF-KOORDINATIONS WOCHENENDE der NATURFREUNDE

Skimiete

Wir müssen jetzt die gesamte Ausrüstung einmal zurück nehmen und wieder zum Ski Willy in die Ramsau bringen. Die Nordic Skiteam Ausrüstung wird wieder gewartet, gewachst und gepflegt, damit nächsten Herbst wieder gute Ausrüstung verliehen werden kann.

Bevor im September die Rollersaison wieder startet werden wir uns wegen dem Verleih wieder melden und wer das wieder nutzen möchte, kann sich auch im nächsten Herbst wieder Ausrüstung mieten.

Wer sich eine eigene Ausrüstung kaufen möchte, der kann sich gerne bei jedem Trainer Tips für den Kauf holen.

Wettkämpfer und Rennbetrieb:

Eine kleine Gruppe mutiger Wettkämpfer hat letzten Winter wieder an dem ein oder anderen Bewerb mitgemacht.

Seit mutig und traut euch!

Auch andere Kinder in eurer Startergruppe, sind vielleicht das erste Mal bei einem Rennen dabei. Wir sehen da schon bei einigen jungen Athleten in unserem Team einen echten Wettkampfgeist!

Roman betreut die Wettkämpfer Gruppe und ist Ansprechpartner für sämtliche Belange dazu.

Laufrennen:

Die Termine für die Laufbewerbe die wir begleiten und bei denen wir die Startgelder für die Kinder und Jugendlichen bezahlen, stehen schon fest:

22.06. / 9:00	Lerchenfelder Kinderlauf,	Leoben
29.06. / 16:30	Peter-Paul,	St. Peter Freienstein
21.09. / 10:30	LE Lauf,	Leoben
25.05. / 9:00	Erzberglandlauf,	Trofaiach

Wir wollen auch euch, die Eltern motivieren sich bei dem einen oder anderen Lauf anzumelden. Für die Kinder ist das eine riesen Motivation 😊!

Bekleidung:

T-SHIRTS

- Wir werden wieder Skin Fit T-Shirts nachbestellen. Ihr bekommt dann wieder einen Anmelde-LINK zugesandt.
- Gebrauchte Shirts die zu klein sind, können in der Gruppe vielleicht weitergegeben werden. Bitte auch diese dann in die Liste eintragen.

JACKEN

- Wer eine zu kleine, noch tragbare Jacke zum Weitergeben hat, oder eine bekommen möchte, bitte auch in diese Liste eintragen.

Mitglied werden:

Da bitten wir euch vorher einmal durch unsere Homepage zu klicken und auch unser Infoblatt durchzulesen. Wenn ihr euch dann nach dem Schnuppertraining entschieden habt öfter zu kommen, meldet euer Kind bitte unbedingt als neues Mitglied über den online Link an.

<https://trofaiach.naturfreunde.at/ueber-uns/naturfreunde-trofaiach/nordic-skiteam/>

Wir hoffen mit dem vorliegenden Newsletter die wesentlichen Informationen gut verständlich aufbereitet zu haben.

Wir Instruktoren des Nordic Ski Teams freuen uns darauf, mit euch auch in der schneefreien Zeit zu trainieren und uns wieder gut für den nächsten Winter vorzubereiten. Denn, wie wir ja alle wissen, die guten Langläufer trainieren das ganze Jahr, um im Winter zu den Besten zu gehören!