



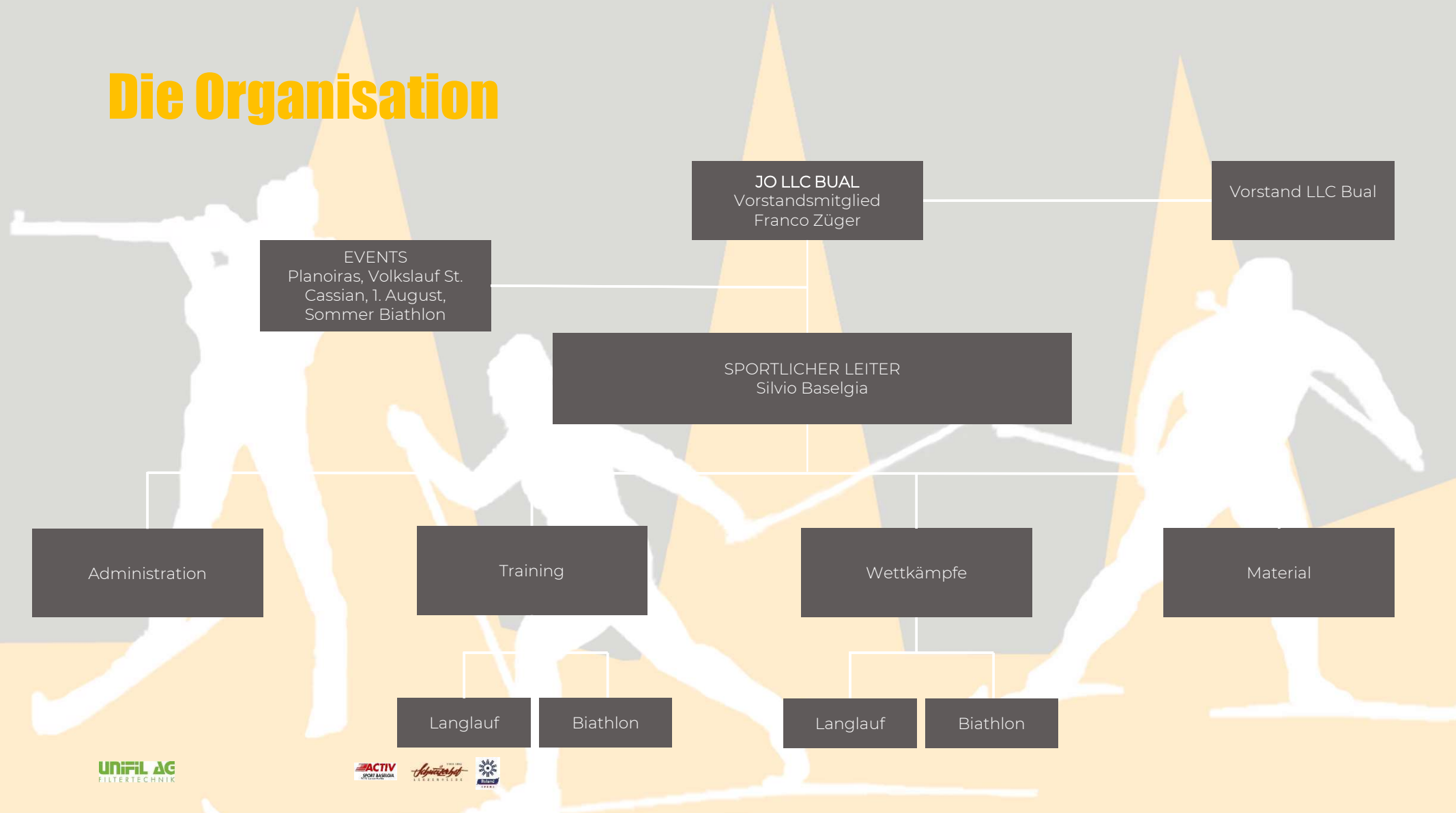
# **JO Bual Lantsch**

**Alle wichtigen Informationen rund um  
die Organisation und die Teilnahme**

# Inhaltsverzeichnis

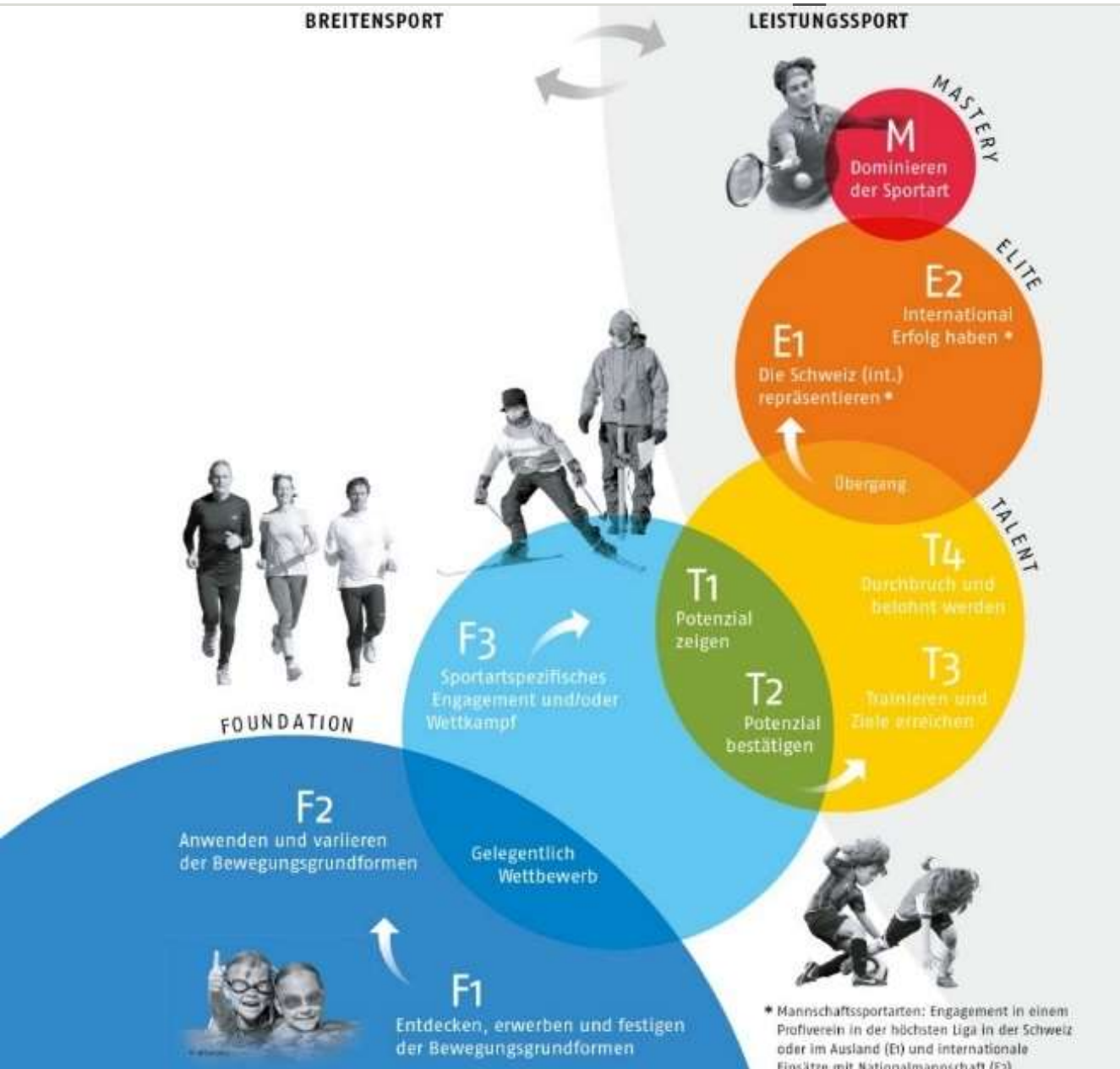
- Organisation
- Konzept
- Allgemeine Infos
- Angebot
- Kostenbeteiligung
- Kommunikation
- Trainer
- Sponsoren

# Die Organisation



# Das Konzept

- › Die JO Bual Lantsch steht für eine umfassende, strukturierte, qualitätsorientierte Sportentwicklung für Kinder in den Bereichen Langlauf und Biathlon.
- › Das FTEM-Schweiz Konzept bildet künftig die Basis für die sportliche Entwicklung
- › Die Freude an der Bewegung steht in Vordergrund
- › Die Kinder werden altersgerecht an die sportlichen Kompetenzen herangeführt und ausgebildet
- › In der JO wird «The Spirit of Sport» gelebt und vermittelt
- › Die JO fördert Leistungssport genauso wie den Breitensport
- › Biathlon und Langlauf wird gleichermassen gefördert
- › Die Wettkampfbetreuung für Biathlon & Langlauf wird durch unsere JO Leiter sichergestellt



## FTEM KONZEPT

Die vier Schlüsselbereiche von «FTEM Schweiz» sind:

- **F** für **Foundation (Fundament, Grundlagen, Basis)**
- **T** für **Talent**
- **E** für **Elite**
- **M** für **Mastery (Weltklasse)**

Diese vier Schlüsselbereiche sind in zehn Phasen aufgeteilt (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E, E2, M). Aufgrund sportartspezifischer Bedürfnisse können Phasen hinzugefügt, gestrichen oder auch umbenannt werden.

In unserer JO wird der Fokus auf die Phasen F1 – F3 gelegt. Ambitionierte Kids werden weiter im Bereich T1-T2 gefördert

**«The Spirit of Sport»**

**Respekt,  
Freundschaft,  
Höchstleistung**

# Allgemeine Informationen

**Schnuppern:** Neueinsteiger sind herzlich eingeladen, an den jeweiligen ersten beiden Trainings zu schnuppern: **Langlauf** im Dezember und **Biathlon** im Mai (ein Einstieg ist nur im Frühling erwünscht).

Anschliessend ist eine definitive Entscheidung für die Teilnahme an der gesamten Saison erforderlich.

**Technik:** Unsere Trainer legen Wert darauf, dass abwechselnd in der Klassisch- und in der Skating-Technik trainiert wird, um eine vielseitige Entwicklung zu fördern und die Fähigkeiten der Teilnehmer zu verbessern.

**Material:** Die richtige Ausrüstung ist entscheidend für ein erfolgreiches Training. Bei Activ Sport Baselgia in Lenzerheide können Universal-Ski oder spezialisierte Klassisch- und Skating-Ski gemietet werden. Bitte teilt bei der Anmietung mit, dass ihr Teil der JO Bual seid. Zusätzlich braucht ihr Wachsentsferner & Grundwachs, um die Ski nach den Klassisch-Trainings zu pflegen. Für die Skating-Ski ist ein Gleitwachs erforderlich. (Erlernen der Wachstechnik siehe nächste Folie)

Die **Challenger Biathleten (ab U13)** brauchen für die Wettkämpfe ihr eigenes Gewehr. Dieses kann für CHF 200.- pro Jahr beim Club gemietet werden.

# Allgemeine Informationen

**Wachsen:** Für das Klassisch-Training werden die Ski von den Trainern vor dem Training vorbereitet. Die Grundierung erfolgt durch die Eltern. Die Gleitzone ist von den Eltern zu pflegen oder kann für ein Entgelt im Activ Sport Shop gewachst werden.

Die Steigzone im klassischen Bereich ist nach den Trainings und/oder vor den Wettkämpfen zu reinigen. Die Skis sind mit Grundwachs vorzubereiten.

***Für Eltern, die keine Erfahrung mit dem Wachsen haben, werden am Trainingsweekend Ende November entsprechende Wachskurse angeboten (die Teilnahme sehen wir als Pflicht an).***

# Allgemeine Informationen

**Kleidervorschriften:** Wir empfehlen allen Teilnehmern, sich warm anzuziehen und nach dem Schichtenprinzip zu arbeiten, um sich bei Bedarf an- oder ausziehen zu können. Bei den Montagstrainings ist eine dicke Winterjacke empfehlenswert, die vor und nach dem Training getragen werden kann. Ein Bidon mit warmem Getränk ist am Montagabend ein „Muss“.

Die Club-Bekleidung wird Anfang der Saison (August) bei ausreichender Nachfrage nachbestellt (Jacke, Hosen und Renndress). Das Tragen der Club-Bekleidung wird begrüsst.

# Allgemeine Informationen

**Elternbeteiligung:** Der Langlauf-Club schätzt die Unterstützung der Eltern bei Wettkämpfen, sei es als Helfer, Spender von Kuchen oder als Begleiter für die Kinder. Fahrdienste, Betreuung und Unterstützung beim Wachsen sind ebenfalls willkommen und tragen zur Gemeinschaft bei.

Helfer werden vor allem für die Wettkämpfe, welche vom Club organisiert werden, benötigt:

1. 1. August Feier Lantsch
2. Sommerbiathlon im September
3. Planoiras und Planoiras Jugendlauf im Januar
4. St. Cassian Volkslauf im Februar

# Das Angebot Langlauf - In drei Phasen aufgeteilt

**Frühlingstraining** - nach den Frühlingsferien bis zu den Sommerferien.

- **Wann:** Jeden Montag
- **Zeit:** 18:00 - 19:30 Uhr
- **Ort:** Treffpunkt gemäss Spond (Trainingsplan)
- **Alter:** Für alle (Kinder sollten bereit sein, Ausdauertrainings zu absolvieren)
- **Trainingsgruppen:** 2 Stärkeklassen
- **Inhalt:** Polysportives Training zu Fuss, mit Stöcken, Rollski (wir trainieren bei jedem Wetter draussen -> Kleidung!)

# Das Angebot Langlauf - In drei Phasen aufgeteilt

**Herbsttraining** - nach den Sommerferien bis zum Winteranfang (ohne Herbstferien).

- **Wann:** Jeden Montag
- **Zeit:** 18:00 - 19:30 Uhr
- **Ort:** Treffpunkt gemäss Spond (Trainingsplan)
- **Alter:** Für alle (Kinder sollten bereit sein, Ausdauertrainings zu absolvieren)
- **Trainingsgruppen:** 2 Stärkeklassen
- **Inhalt:** Polysportives Training zu Fuss, mit Stöcken, Rollski (wir trainieren bei jedem Wetter draussen -> Kleidung!). Nach den Herbstferien gibt es ein Block «Hallentraining» mit Fokus auf Kräftigung, Vorbereitung Winter, Körperspannung etc.

# Das Angebot Langlauf - In drei Phasen aufgeteilt

**Wintertraining** – *ab Winteranfang (ca. Mitte November bis Ende März).*

- **Wann:** Jeden Montag & Mittwoch
- **Zeit Montag:** 18:00 - 19:30 Uhr
- **Zeit Mittwoch:** 14:00 - 15:45
- **Ort:** Treffpunkt gemäss Spond (Trainingsplan)
- **Alter:** Für alle, ab 1. Klasse
- **Trainingsgruppen:** 3 – 4 Stärkeklassen je nach Anmeldungen
- **Inhalt:** Spielerischer Umgang mit den Langlaufskis. Erlernen beider Techniken (Skating & Klassisch). Gruppe 3 & 4 legt mehr Fokus auf Technik, Ausdauer und wettkampfspezifische Abläufe, Sprints etc.

# Das Angebot Langlauf - In drei Phasen aufgeteilt

**Wettkämpfe** – ab Dezember bis Ende März.

*An folgenden Rennen findet eine Betreuung durch den Club statt.*

- **Cargo Grischa Cup**  
(4 Wettkämpfe, davon 3 in der Region Lenzerheide)  
*Ideal für alle Kids der Jo um Wettkampfluft zu schnuppern und mal «Gas » zu geben.*
- **BSV Raiffeisen Cup**  
(Für ambitionierte JO Kinder, die gerne Wettkämpfe laufen)
- **Helvatia Nordic Torphy**  
(Für ambitionierte Kids, die einen nationalen Vergleich in ihrer Alterskategorie suchen, Teilnahme macht Sinn, wenn im BSV Raiffeisen Cup die vorderen Plätze belegt werden).

# Das Angebot Biathlon – Kids & Challenger

**Frühling** – nach den Frühlingsferien bis Sommerferien

- **Wann:** Jeden Mittwoch & Samstag oder Sonntag
- **Zeit Mittwoch:** 15:00 - 16:30 Uhr
- **Zeit Samstag oder Sonntag:** 10:00 - 12:00
- **Ort:** Treffpunkt gemäss Spond (Trainingsplan)
- **Alter:** ab 3. Klasse (U11)
- **Inhalt:** Am Mittwoch liegt der Fokus auf die Schiesstechnik, am Samstag jeweils auf die Kombination. Für den Einstieg im Biathlon ist der Frühlingsblock zwingend. Hier werden die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit dem Gewehr erlernt, um diese im Winter mit Langlaufski umsetzen zu können. Die Challenger trainieren mit ihren Gewehren vom Club.  
Während der Vorbereitung werden auch gezielte Trainingswochenende angeboten.

# Das Angebot Biathlon – Kids & Challenger

## **Herbst** – *Ab Ende Juli bis Winteranfang*

- **Wann:** Jeden Mittwoch & Samstag oder Sonntag
- **Zeit Mittwoch:** 15:00 - 16:30 Uhr
- **Zeit Samstag oder Sonntag:** 10:00 - 12:00
- **Ort:** Treffpunkt gemäss Spond (Trainingsplan)
- **Alter:** ab 3 Klasse
- **Inhalt:** Am Mittwoch liegt der Fokus auf die Schiesstechnik, am Samstag jeweils auf die Kombination. Für den Einstieg im Biathlon ist der Frühlingsblock zwingend. Hier werden die wichtigsten Grundlagen im Umgang mit dem Gewehr erlernt, um diese im Winter mit Langlaufski umsetzen zu können. Die Challenger trainieren mit ihren Gewehren vom Club.  
Während der Vorbereitung werden auch gezielte Trainingswochenende angeboten.

# Das Angebot Biathlon – Kids & Challenger

**Winter** – ab Winteranfang (ca. Mitte November bis Ende März.)

- **Wann:** Jeden Mittwoch & Samstag oder Sonntag
- **Zeit Mittwoch:** 15:00 - 16:30 Uhr
- **Zeit Samstag oder Sonntag:** 10:00 - 12:00
- **Ort:** Treffpunkt gemäss Spond (Trainingsplan)
- **Alter:** ab 3. Klasse (nur möglich, wenn Frühling & Sommertrainings besucht wurden!)
- **Inhalt:** Am Mittwoch liegt der Fokus auf der Schiesstechnik, am Samstag jeweils auf der Kombination. Die Kids wie auch die Challenger werden auf die Swiss Biathlon Cup Serie vorbereitet. Eine Teilnahme an den Wettkämpfen ist freiwillig.

# Das Angebot Biathlon – Kids & Challenger

## Wettkämpfe – Sommer & Winter

*An folgenden Rennen findet eine Betreuung durch den Club statt.*

### Biathlon Swiss Cup

*Der Swiss Cup ist die einzige Wettkampfserie für Biathlon in der Schweiz.  
Die Wettkämpfe finden in der ganzen Schweiz statt.*

*Im Sommer werden maximal 3 Sommerbiathlonrennen betreut.*

# Zusammengefasst

- **BIATHLON**

- Frühling – Herbst
  - 30 Trainings
- Winter
  - 32 Trainings

- **Wettkampfbetreuung**
  - 13 Wettkampftage

- **LANGLAUF**

- Frühling – Herbst
  - 30 Trainings
- Winter
  - 32 Trainings

- **Wettkampfbetreuung**
  - 14 Wettkampftage

# Kostenauflistung

**Mitgliedschaft:** Mindestens ein Elternteil muss Mitglied beim LLC Bual sein. Der Mitgliederbeitrag beträgt CHF 40.-. Jugendliche über 16 Jahre müssen selbst Mitglied sein.

**Langlauf:** Frühling, Herbst und Wintertrainings CHF 150.00 / Nur Winter CHF 100.00

**Biathlon:** Frühling, Herbst und Wintertrainings CHF 200.00

**Biathlon-Gewehre:** Challenger-Kids benötigen ein persönliches Gewehr. Die Gewehre können über den Biathlon JO Leiter Franco Züger für CHF 200.- pro Jahr gemietet werden.

## Lizenz:

Bis U10: Kostenlos

U12/U14/U16: CHF 35.- (wird von der JO bzw. Club übernommen)

Ab U18: CHF 45.- (bezahlt der Athlet selbst)

**Manpower:** Eltern werden gebeten, sich am Planoiras Jugendlauf, am St. Cassian Jugendlauf, an der 1. Augustfeier und am Sommer Biathlon im September in Lenz zu engagieren. Ein Elternteil sollte 2x pro Saison als Helfer zur Verfügung stehen. Helfer bei Biathlon-Veranstaltungen sind ebenfalls willkommen.

# Gegenleistungen des Clubs

- **Training:** Finanzierung aller Trainings gemäss Trainingsplan durch die JO. Die Leiter erhalten eine angemessene Entschädigung für ihre Arbeit.
- **Rennen:** Übernahme der Startgebühren für Langlaufrennen (NMB- und Raiffeisen-Cup, Helvetia-Trophy) und Biathlon Kids und Challenger Cup. Sowie die Wettkampfbetreuung und die Fahrkosten sofern Fahrgemeinschaften gebildet werden.
- **Ausrüstung:** Bereitstellung von Munition und Gewehren für Biathlon-Teilnehmer. Kostenübernahme für Steigwachs für Trainings und Rennen.
- **Verpflegung:** Gesponserte Verpflegung (Tee, Punsch, Riegel) während Trainings und Veranstaltungen vom Hotel Schweizerhof.
- **Bekleidung:** Bezugsquelle für Langlauf-Bekleidung zu günstigen Preisen dank Sponsoren.

# Kommunikation

Die Organisation der Trainings läuft vollumfänglich über die **Spond App**. Alle Eltern müssen diese App herunterladen. Die Verknüpfung läuft dann automatisch über die angegebene E-Mail Adresse im Anmeldeformular.

**Die App findet ihr sowohl im App Store wie auch bei Google Play.**

**Anmelden:** Bitte meldet euch in der vorgegebenen Frist im Spond App für die Trainings an oder ab. Wir machen die Trainerzuteilung entsprechend der Anmeldungen.

Ist euer Kind einmal kurzfristig krank oder es verspätet sich, so teilt dies bitte ebenfalls über die Spond App mit.

Der **What's App Chat** wird mit Bildern und Erlebnissen aus den Trainings und Wettkämpfen bedient. In der Gruppe können auch Clubbekleidungen ausgetauscht werden.

# Trainer Team

Franco Züger  
Marit Richter  
Sonia Baselgia  
Claudine Züllig  
Mathilda Dolf  
Tom Suter  
Claudio Spadin  
Fluri Cadurisch  
Urs Baselgia  
Melina Willi  
Larina Fravi  
Silvio Baselgia

Neue Trainer oder Hinweise für Interessierte sind immer willkommen 😊

# Die Sponsoren

**UNIFIL AG**  
FILTERTECHNIK

since 1904  
*Schweizerhof*  
LENZERHEIDE



**ACTIV**  
SPORT BASELGIA  
7078 Lenzerheide