

JO BUAL LANTSCH

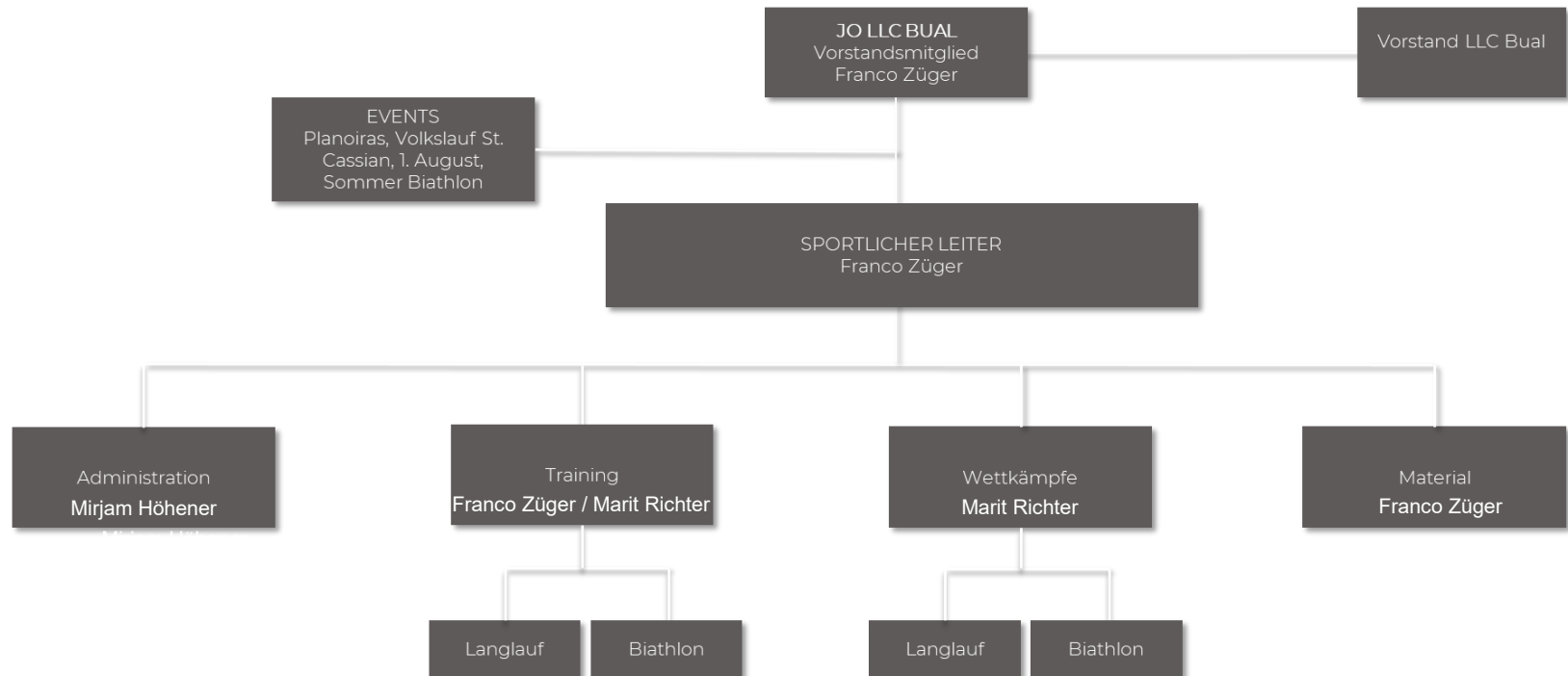
Elterninformation Saison 2025/26



1. Organisation JO und Konzept



Organisation JO



Unser Konzept

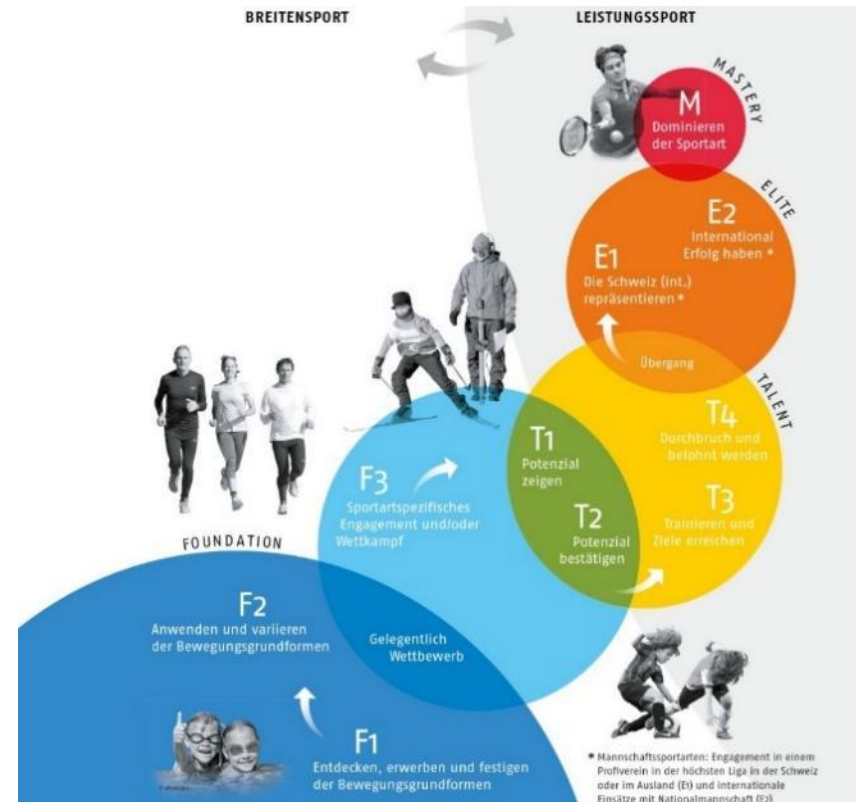
- Die JO Bual Lantsch steht für eine umfassende, strukturierte, qualitätsorientierte Sportentwicklung für Kinder in den Bereichen Langlauf und Biathlon.
- Das FTEM Rahmenkonzept bildet die Basis für die sportliche Entwicklung.
- Die Freude an der Bewegung steht in Vordergrund.
- Die Kinder werden altersgerecht 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 wird durch unsere Leiter sichergestellt.



FTEM Rahmenkonzept

Schlüsselbereiche von FTEM:

- **F** für **Foundation (Basis)**
 - **T** für **Talent**
 - **E** für **Elite**
 - **M** für **Mastery (Weltklasse)**
- Die Schlüsselbereiche sind in zehn Phasen aufgeteilt (F1, F2, F3, T1, T2, T3, T4, E, E2, M).
 - 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**

UNIFIL AG

since 1934
Schweizerhof
LENZERHEIDE



ACTIV
SPORT BASELGA
7070 Lenzerheide



2. Technik und Material



Wachsen

- Für das Klassisch-Training werden die Ski von den Trainern vor dem Training vorbereitet.
- **Wichtig:** Die Grundierung erfolgt vorgängig durch die Eltern (**Hinweis, ob mit Trockenwachs oder mit Basis-Klister erfolgt via Spond**).
- Die Steigzone beim Klassisch-Ski ist nach den Trainings und/oder vor den Wettkämpfen zu reinigen. Die Ski müssen vor dem Training/Wettkampf wieder mit Grundwachs vorbereitet werden.
- Die Gleitzzone ist von den Eltern zu pflegen oder kann für ein Entgelt im Activ Sport Baselgia gewachst werden.
- Für Eltern, die keine Erfahrung mit dem Wachsen haben, wird im Anschluss an die Elterninfo ein Wachskurs angeboten (Teilnahme sehr empfohlen).

Kleidung

- Wir empfehlen allen Teilnehmenden, sich warm anzuziehen und nach dem Schichtenprinzip zu arbeiten, um sich bei Bedarf an- oder ausziehen zu können.
- Bei den Montagabendtrainings 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) und das Tragen der Club-Bekleidung wird begrüsst.

UNIFIL AG

1888 1911
Schweizerhof
LENZERHEIDE



ACTIV
SPORT BASELGA
7070 Lenzerheide



3. Unser JO-Angebot



Angebot Langlauf (LL)

Sommer (Mai – November)

- Jeden **Montag, 18:00 – 19:30 Uhr**, in 2 Stärkeklassen (ab 3. Klasse): Polysportives Training zu Fuss, mit Stöcken, Rollski / Inline
- Treffpunkt gemäss Spond
- Trainingsgruppen: 2 Stärkeklassen
- Wir trainieren bei jedem Wetter draussen → Kleidung!
- Nach den Herbstferien gibt es einen Block «Hallentraining» (Turnhalle Lenz) mit Fokus auf Kräftigung, Körperspannung, Vorbereitung Winter etc.

UNIFIL AG

1888 1911
Schweizerhof
LENZERHEIDE



ACTIV
SPORT BASELGA
7070 Lenzerheide





HOME OF THE SHOOTING STARS

ROLAND ARENA

ROLAND ARENA

LEINERHOF

Angebot Langlauf (LL)

Winter (November – März)

- Jeden **Montag, 18:00 – 19:30 Uhr** (ab 3. Klasse): Fokus auf Technik, Ausdauer und wettkampfspezifische Abläufe, Sprints etc.
- Jeden **Mittwoch, 14:00 – 15:45 Uhr** (für alle): Spielerischer Umgang mit den Langlaufskis, erlernen beider Techniken (Skating und Klassisch)
- Treffpunkt gemäss Spond
- Trainingsgruppen: 3 – 4 Stärkeklassen, je nach Anmeldungen
- Wir trainieren bei jedem Wetter draussen → Kleidung!

Wettkämpfe (Dezember – März) mit Betreuung durch Club

- **Cargo Grischa Cup** (4 Wettkämpfe, davon 3 in Lenzerheide): Ideal als Einstieg und zum Wettkampfluft schnuppern
- **BSV Raiffeisen Cup**: Für ambitionierte Kinder, die gerne Wettkämpfe laufen
- **Nordic Trophy**: Für ambitionierte Kids, die einen nationalen Vergleich in ihrer Alterskategorie suchen.





Angebot Biathlon (BIA), Kids/Challenger

Sommer (Mai – November)

- Jeden **Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr**, und **jeden Samstag oder Sonntag, 10:00 – 12:00 Uhr**, ab 3. Klasse (U11)
- Treffpunkt gemäss Spond
- Am Mittwoch mit Fokus auf Schiesstechnik, am Samstag/Sonntag mit Fokus auf Kombination.
- Für den Einstieg im Biathlon ist der **Sommerblock zwingend**. Hier werden die Grundlagen im Umgang mit dem Gewehr erlernt, um diese im Winter mit Langlaufski umsetzen zu können. Die Challenger trainieren mit eigenen Gewehren, welche sie vom Club mieten können.
- Während der Vorbereitung im Sommer werden auch gezielte Trainingswochenende angeboten.



Angebot Biathlon (BIA), Kids/Challenger

Winter (November – März)

- Jeden **Mittwoch, 15:00 – 16:30 Uhr**, und **jeden Samstag oder Sonntag, 10:00 – 12:00 Uhr**, ab 3. Klasse (U11)
- Nur möglich, wenn Sommer-Training besucht wurde!
- Treffpunkt gemäss Spond
- Am Mittwoch mit Fokus auf Schiesstechnik, am Samstag/Sonntag mit Fokus auf Kombination.
- Die Kids werden auf die Swiss Biathlon Serie vorbereitet, eine Teilnahme an den Wettkämpfen ist freiwillig.

Wettkämpfe (Sommer und Winter) mit Betreuung durch Club

- **Swiss Biathlon Cup:** Einzige Wettkampfserie für Biathlon in der Schweiz, die Rennen finden in der ganzen Schweiz statt. Im Sommer werden maximal 3 Rennen betreut.



Trainingsbetrieb LL und BIA

Sportart / Trainings	Langlauf (LL)	Biathlon (BIA)
Sommer	Ca. 30 Trainings	Ca. 30 Trainings
Winter	Ca. 32 Trainings	Ca. 32 Trainings
Wettkämpfe	Ca. 14 Wettkampftage	Ca. 13 Wettkampftage

- Start Trainingsjahr im Mai mit Sommertraining – als Vorbereitung auf den Winter – im Biathlon Grundlagentraining für den Umgang mit Gewehr (zwingend).
- Alle Trainings werden in der Spond App aufgeschaltet



Administration Swiss Ski

- **Neu** müssen alle Athleten, welche an Wettkämpfen (ab BSV-Stufe) eine **Athletenvereinbarung** unterschreiben.
- Zudem benötigt der Club eine **Kopie der ID von den Kindern**.

Vorgehen

- Die Athletenvereinbarung ist vorbereitet.
- Bitte unterschreiben, einscannen und inkl. Kopie ID an marit.richter@gmx.ch senden.
- Bitte bis **spätestens 7. Dezember 2025** an Marit senden.



4. Kosten



Kostenzusammenstellung

Kosten pro Jahr	Langlauf	Biathlon (BIA)
Mitgliedschaft Club	Mindestens ein Elternteil muss Mitglied sein. Jugendliche über 16 Jahre müssen selbst Mitglied sein. CHF 40.00	
Sommer- und Wintertrainings	CHF 150.00	CHF 200.00
Nur Wintertrainings	CHF 100.00	-
Miete Gewehre (Challenger Kids)	-	CHF 200.00
Lizenz	Bis U10: kostenlos U12 bis U16: CHF 35.00 (übernimmt die JO bzw. Club) Ab U18: CHF 45.- (übernimmt der Athlet selbst)	
Helfereinsätze bzw. Elternbeteiligung	Für die Finanzierung des Angebots brauchen wir die Unterstützung der Eltern bei Club-Anlässen (weitere Infos nächste Folie). Ein Elternteil muss mind. 2 Einsätze als Helfer leisten.	
<i>Trainings ohne Helfereinsätze:</i> Sommer- und Wintertrainings Nur Wintertrainings	CHF 350.00 CHF 300.00	CHF 400.00 -

Helfereinsätze bzw. Elternbeteiligung

- Der Langlauf-Club ist auf die Unterstützung der Eltern bei Club-Anlässen angewiesen. Sei es als Helfer, Spender von Kuchen oder als Begleiter für die Kinder.
- Helfer werden vor allem für Anlässe, welche vom Club organisiert werden, benötigt:
 - **1. August Feier Lantsch**
 - **Sommerbiathlon im September**
 - **Planoiras und Planoiras Jugendlauf im Januar**
 - **St. Cassian Volkslauf im Februar**
 - **CleanUp Day**
- Fahrdienste, Betreuung und Unterstützung beim Wachsen sind ebenfalls willkommen und tragen zur Gemeinschaft bei.



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 Langlauf- (Cargo Grischa Cup, BSV Raiffeisen Cup, Nordic Trophy) und Biathlonrennen für Kids und Challenger (Swiss Biathlon Cup), Wettkampfbetreuung und Übernahme der Fahrkosten sofern Fahrgemeinschaften gebildet werden.
- **Ausrüstung:** Kostenübernahme für Steigwachs für Trainings und Rennen, Bereitstellung von Gewehren und Munition für Biathlon-Teilnehmer.
- **Verpflegung:** Gesponserte Verpflegung (Tee, Punsch, Riegel) während Trainings und Anlässen vom Hotel Schweizerhof.
- **Bekleidung:** Bezugsquelle für Langlauf-Bekleidung zu günstigen Preisen dank Sponsoren.



5. Kommunikation



Spond App

- Die Organisation der Trainings läuft vollumfänglich über die **Spond App**.
- Die Eltern müssen diese App herunterladen (über den App Store oder Google Play). Sobald ihr erfasst seid (JO-Administration), werden die Trainings sichtbar.
- **An-/Abmeldung**: Bitte **frühzeitig** im Spond App für die Trainings **an-/abmelden**. Wir machen die Trainerzuteilung aufgrund der Anmeldungen.
- Ist das Kind einmal kurzfristig krank oder verspätet es 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. Im Chat können auch Clubbekleidungen **oder Langlaufmaterial** ausgetauscht werden.



Unsere Trainer

Franco Züger
Marit Richter
Sonia Baselgia
Mathilda Dolf
Tom Suter
Fluri Cadurisch
Urs Baselgia
Melina Willi
Larina Fravi



→ Neue Trainer oder Hinweise für Interessierte sind immer willkommen!



Herzlichen Dank an unsere Sponsoren!

UNIFIL AG

