

Info Training LLC Sarntal

Trainingstage und Uhrzeiten fürs Trockentraining

Mittwochs und freitags von 16:45 – 18:15 Uhr

Normalerweise sind 2 Trainer und die Kinder werden dann in Gruppen eingeteilt.

Diese Zeiten gelten bis Mitte/Ende Oktober, dann verschieben sich die Zeiten.

Wo: Sportplatz in Weißenbach (es können sich die Orte auch manchmal ändern, wenn wir ein spezielles Training machen) oder **Turnhalle Weißenbach**.

Im Winter wird am Mittwoch und Samstag trainiert.

Ärztliches Zeugnis:

- Bis 12 Jahren (Geburtsjahr) gilt das Zeugnis vom Hausarzt
- Ab 12 Jahren (ab 1. Jänner des Geburtsjahres) braucht es eine sportmedizinische Visite (für alle ab Jahrgang 2014)
- Zeugnis bei der Anmeldung uploaden und das Datum eintragen

Kosten: 65,- € für alle Trainings (Sportplatz, Halle, Schneetraining)

Anmeldung:

Nur digital auf <https://asc-sarntal.registrix.it/>

Schneetraining:

Sobald die Loipe präpariert ist, beginnt das Schneetraining. Meldet euch bei Sonja, solltet ihr eine Ausrüstung brauchen. Evtl. gibt es auch Ausrüstung beim Penserhof.

Auch absolute Anfänger und Neueinsteiger herzlich willkommen!!



Rennguppe: Rennen südtirolweit

Hast du Lust auch südtirolweit Rennen zu bestreiten, dann melde dich für die **Rennguppe** (ab 6 Jahren).

Zusatztraining samstags, Rollertraining, Training mit Stöcken, ... später dann Training im Schnee (Freitag)

Südtirolcup Rennserie -> Möglichkeit auch nur ein paar Rennen zu machen und sich heranzutasten, ab 6 Jahren (Jahrgang 2019).

Jeder, auch Anfänger sind bei der Rennguppe willkommen!!!

FISI Tesserierung notwendig. Vorteile FISI (Versicherung, ...), es müssen 2-3 Rennen absolviert werden, dann übernehmen wir die Spesen für das Fisi Kartl und

Kosten: 80,- €

Kontakte der Trainer:

Sonja 349 2543130

Sophia 331 7385523

Christian 335 7787476

Philipp 333 8941834

**Langlaufen -
alles nur nicht
langweilig**

