

Ablaufplan für Langlauf - Rennen

Vorbereitung:

Auf die Ski sollte einen Tag vor dem Rennen Grundwachs aufgetragen werden – den voraussichtlichen Temperaturen angepasst. Morgens vor dem Rennen abziehen und ausbürsten. Morgens in Ruhe Frühstück, nur leichtes z.B. Müsli u. Genügend Trinken. Mit dabei Ski-ausrüstung, nach Möglichkeit Ersatzski zum einlaufen, warme Kleidung, Wechselkleidung, Getränk, Müsliriegel oder Banane, Traubenzucker.

Zeitplan:

- **Spätestens 75 Min. vor dem Start anwesend sein**, damit für alle genügend Zeit ist. Auf der Startliste (evtl ein Tag vorher im Internet) steht die **Startzeit** - gut einprägen. Die Eltern sollten die Zeit mit den Kindern absprechen und für die Einhaltung des Zeitplanes sorgen. Wir treffen uns am Adelholzener Zelt. Hier die Ski abgeben. Dort erhalten Die Ski eine Präparierung für das Rennen. **Wichtig:** Name auf den Ski schreiben.
- **45 Min. vor dem Start Streckenbesichtigung** und einlaufen. Dazu 5 Min. vorher mit Ersatzski bei den Trainern sammeln zum einlaufen.
- **25 Min. vor dem Start Gymnastik** bzw. Aufwärmtraining mit den Trainern. Die Größeren, die bei HansGeorg trainieren machen das selbständig. Wichtig gut aufgewärmt an den Start gehen. Dazu sollte die Muskulatur warm sein und der Körper ins Schwitzen kommen.
- **10 Min. vor dem Start** fertige Ski holen und an den Start gehen.
- **Am Start** ständig in Bewegung bleiben – wenn es sehr kalt ist Jacke überhängen, damit der Körper nicht auskühlt. Traubenzucker u. Trinken nicht vergessen.



Aufgabenverteilung:

- **Wachsen u. Zelt:** Hubert Gutsjahr u. Helfer Hartl L. – Abfahrt 2 Std. vor dem Start
- **Startnummern u. Startliste:** Monika Hartl oder Gabi Will holen die Startnummern u. Startlisten. Startgeld wird abgebucht und braucht inzwischen nicht mehr ausgelegt werden.
- **Einlaufen und Streckenbesichtigung:** Hias Meier, Hans Krewitzky, Irene Schroll nach Absprache. Es werden Gruppen z.B. S6-9 auf Zeit, S10-12, ab S13 selbständig
- **Anfeuern an der Strecke:** Eltern sollten sich absprechen und auf der Strecke verteilen
- **Abbau:** alle helfen zusammen beim Abbau von Zelt und Wachsgeräte