

## Skilanglauf im Ostpark

**PERLACH/TRUDERING** Der Winter ist endlich auch in München angekommen und die Skilanglauf-Abteilung des Skiclubs SC Hochvogel München ist bestens darauf vorbereitet.

Seit Anfang dem Sommer trainieren die Langläufer des Clubs für die anstehende Wintersaison. In ihrem Training laufen sie auf Skirollern und verbessern so ihre Technik. Der Spaß am Training steht bei den Kindern im Mittelpunkt. Daher werden hier viele Spiele auf Skirollern gemacht. Natürlich werden beide Technikarten — Klassisch und Skating — geübt.

Im Herbst wird das Hauptaugenmerk des Trainings auf Kondition und Kraftausdauer gelegt. Die Jugend und fortgeschrittene Kinder trainieren mehrmals in der Woche. Der Ostpark ist mit seinen Hügeln ein ideales Trainingsgebiet für alle Skilangläufer. Im Winter wird von der Trainingsgruppe eine Klassisch- und eine Skating-Loipe gezogen und an manchen Tagen ist das Flutlicht angeschaltet. Somit bestehen hier die besten Trainingsbedingungen von ganz München. Das Clubheim des SC Hochvogels ist direkt am Ostpark gelegen,

was sehr hilfreich für ein reibungslosen Ablauf des Trainings ist.

Beim Skiclub Hochvogel wird die Kinder- und Jugendarbeit stetig ausgebaut und die Mitgliederzahlen wachsen dementsprechend. Dazu tragen sie kostenlose Benutzung des Materials wie Ski, Skiroller und Stöcke für alle Kinder und Jugendlichen und die moderaten Mitgliederbeiträge bei. Bei den vom Verein angebotenen Trainingslagern können alle Kinder und Jugendliche des Vereins mitfahren.

An den Winterwochenenden fährt der Skiclub mit seinem eigenem Clubbus zu Skilanglauf-Wettkämpfen ins Oberland.

Für alle, die lieber Biathlon statt Skilanglauf im München machen wollen, hat der Verein auch eine Möglichkeit gefunden. Die Biathleten trainieren das Schießen mit kooperierenden Schützenvereinen, die Sommerbiathlon anbieten.

Kinder und Jugendliche, die Interesse am Langlauf oder Biathlon haben, können gerne zu einem unverbindlichen Schnuppertraining vorbei kommen. Langlaufmaterial kann kostenlos ausgeliehen werden. Bitte unter Telefon 72 30 95 36 anmelden. Weitere Infos gibt es unter [www.sc-hochvogel.de](http://www.sc-hochvogel.de).



Bei Skiclub Hochvogel ist Langlauf- und Biathlon-Nachwuchs gern gesehen. *Foto: privat*