



Chemnitz am 02.Dezember 2025

Ausschreibung Skijugend Sachsen

Trainingstheorie- und Trainingslehrgang Mühlleiten

Wer sich nicht selbst trainieren kann, kann auch niemand anderen trainieren!

Ihr als Skijugend Sachsen, langlaufverrückt, ehrgeizig, gesellig und ambitioniert, habt verschiedene Ziele. Die einen wollen im Amateurbereich angreifen, die anderen nur für sich ein bisschen Genusslaufen und wieder andere wollen im eigenen Verein u. a. als Übungsleiter mitwirken. In diesem Lehrgang wollen wir euch dazu ermutigen, euch für diese Ziele ein Stück weit zu professionalisieren. Wir wollen euch dabei unterstützen, das eigene Training selbst in die Hand zu nehmen, das heißt: dieses zu planen, durchzuführen und auszuwerten. In drei Theorieblöcken sollt ihr eure eigene Trainingsplanung bis zu unserem **gemeinsamen Ziel, dem Bieg Piastow** in Polen erstellen. Darüber hinaus wollen wir versuchen, dies immer unmittelbar mit praktischem Training zu verbinden.

Ja ihr habt richtig gelesen, wir wollen mit euch vom **19.-22.Februar 2026** zum Bieg Piastow nach Polen fahren. Dort sollt ihr alles: Wachsen, Verpflegung, Wettkampf vorbereitung und - teilnahme selbst machen. Die Ausschreibung dazu folgt noch, jedoch könnt ihr über den Link weiter unten schon jetzt **euer Interesse bekunden**, falls ihr mit dabei sein wollt. **Wichtig:** Bis Ende Dezember kann man sich noch recht kostengünstig bei den Rennen in Polen anmelden. Zur Auswahl stehen:

- 30 km FT am 20.02.
- 50 km KT am 21.02.
- 25 km KT am 22.02.

Wenn ihr Lust auf ein gemeinsames, internationales Skilanglaufabenteuer habt, seid dabei!

Am Lehrgang in Mühlleiten, der in diesem Dokument ausgeschrieben ist, darf ihr, selbstverständlich, auch teilnehmen, wenn ihr nicht mit nach Polen fahrt. Gleichermaßen dürfen alle mit nach Polen, auch wenn sie nicht in Mühlleiten dabei waren.

Abfrage zum Interesse einer Kampfrichterausbildung

Wir wollen versuchen, euch am Wochenende **16.-18.01.2026** die Ausbildung zum Kampfrichter zu ermöglichen. Als Kampfrichter seid ihr nicht nur einfache Streckenposten, sondern seid dafür verantwortlich, dass Wettkämpfe den Regelwerken entsprechend durchgeführt werden. Ihr tragt so einen wesentlichen Teil zur Ermöglichung unserer Leidenschaft bei. Die genauen Formalia folgen, falls der Lehrgang zustande kommt, ebenfalls in einer separaten Ausschreibung. Um den Lehrgang



zu ermöglichen, benötigen wir bis zum **21.12.2025 eure Interessenbekundung** über den untenstehenden Link.

Termin: Freitag, 19. Dezember – Montag, 22. Dezember 2025

Ort: Waldhotel Vogtland, Floßgrabenweg 1, 08248 Mühlleiten

Anreise: Freitag bis 17:00

Abreise: Montag ab 15:00

Veranstalter: Skijugend Sachsen im Skiverband Sachsen,
Stadlerstr. 14a, 09126 Chemnitz

Ansprechpartner: Jacob Vogt
0152 32789685
jacobvogt@gmx.de

Anmeldung und Interessenbekundung mit je einem Tabellenblatt für

- Anmeldung Trainingslehrgang Mühlleiten
- Interessenbekundung Bieg Piastow
- Interessenbekundung Kampfrichter-Lehrgang:

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/13ZGGmBPPBMUFuqYpekhT5udTsmaLk2T05-yGeF7qJa8/edit?usp=sharing>

Anmeldeschluss: 12.12.2025

Kosten: 90€ Eigenanteil in bar
Taschengeld
Den Eigenanteil bitte in bar am ersten Abend bezahlen!

Geplanter Ablauf:

Freitag, 19.12.2025

Bis 17:00	Anreise
17:30	Eröffnungsbesprechung
18:30	Abendessen
19:30	Trainingstheorie Teil 0:
20:00	Skiwachsen und Gesellschaftsspiele

Samstag, 20.12.2025

07:30	Frühstück
08:15	Trainingstheorie Teil 1: Ausdauer
10:15	Vormittagstraining Kraftausdauer FT Teiltechniken
12:30	Mittagessen
14:00	Abdrucktraining KT
16:30	Trainingstheorie Teil 2: Kraftraining



18:30 Abendessen
19:30 Krafttraining Praxis
Ab 20:45 Gesellschaftsspiele

Sonntag, 21.12.2025

07:30 Frühstück
08:30 Skiwachsen für den WK
Ab 10:00 Rund um den Kiel – Wettkampfteilnahme ist Teil des Lehrgangs
13:00 Mittagessen
14:30 Trainingstheorie Teil 3: persönliche Trainingsplanung
17:00 Regeneratives Laufen auf Ski
18:30 Abendessen
19:30 gemeinsame Gymnastik
Ab 20:45 Abschlussabend

Montag, 22.12.2025

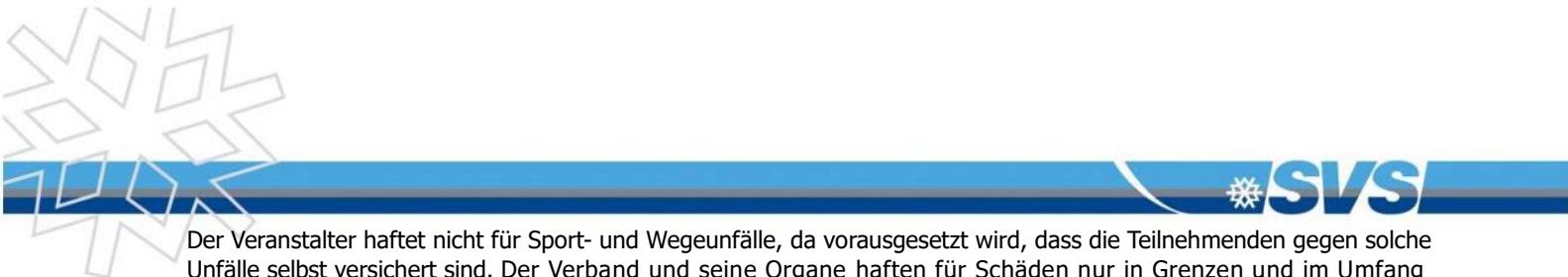
08:00 Frühstück
09:00 Vorstellung der individuellen Trainingsplanungen
10:30 je nach Schneelage, lange klassisch Einheit. Wenn möglich Skitour mit Mittagessen unterwegs
15:00 Abreise

Mitzubringen ist:

- Skiausrüstung FT und KT
- **Anmeldung WK bis 18.12.2025 über den Verein**
- Hallensachen
- Laufsachen
- Stirnlampe
- Handtuch
- Wachsausrüstung (sofern vorhanden)
- Spiele
- **Dokumentation einer Standardtrainingswoche**
- **Terminplanung für Januar und Februar**
- Laptop oder Schreibzeug

Skijugend Sachsen

Haftung:



Der Veranstalter haftet nicht für Sport- und Wegeunfälle, da vorausgesetzt wird, dass die Teilnehmenden gegen solche Unfälle selbst versichert sind. Der Verband und seine Organe haften für Schäden nur in Grenzen und im Umfang des zur Verfügung stehenden Haftpflichtversicherungsschutzes. Die Haftung für darüberhinausgehende Schäden wird ausdrücklich ausgeschlossen. Ansprüche aus den Sportunfallversicherungs-verträgen des Skiverbandes oder des Landessportbundes werden von dieser Haftungsbegrenzung nicht berührt. Dieser Haftungsausschluss gilt nicht für Vorsatz und grobe Fahrlässigkeit.

Datenschutz:

Mit dem Ausfüllen der Google Docs Anmeldung erklärt der Unterzeichnende sein Einverständnis, dass die gemachten Anmelddaten unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen für Zwecke der Veranstaltung gespeichert und den Mitarbeitenden der Veranstaltung zur Verfügung gestellt werden. Zusätzlich willigen die Teilnehmenden und Mitwirkenden ein, dass in diesem Rahmen angefertigtes Bild- und Videomaterial zeitlich, inhaltlich sowie räumlich unbegrenzt und unentgeltlich zu kommunikativen Zwecken vervielfältigt, verbreitet und veröffentlicht werden darf. Weiterhin sind die Teilnehmenden und Mitwirkenden einverstanden, dass die Daten vom SVSAC e.V. mittels EDV im Rahmen der Verbandsaufgaben verarbeitet werden (gemäß §43 BDSG).

Der Skiverband Sachsen e.V. verpflichten sich zum rechtskonformen Umgang mit personenbezogenen Daten gem. EU-Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) sowie Bundesdatenschutzgesetz (BDSG n. F.).

Mit den folgenden Einwilligungserklärungen (3.a, 3.b, 4.) erfüllt der SVS die Informationspflichten gem. Art. 6, Art. 7 und Art. 13 der DSGVO.

1. Skiverband Sachsen e.V., Stadlerstr. 14a, 09126 Chemnitz
2. Zuständige Aufsichtsbehörde für den Skiverband Sachsen
Sächsische Datenschutz- und Transparenzbeauftragte, Postfach 110132, 01330 Dresden,
Tel.: +49 351 85471-109, E-Mail: post@sdtb.sachsen.de

Datenschutz- Einwilligung gem. Art. 6 DSGVO:

Die Erhebung, Speicherung, Verarbeitung und Übertragung meiner Daten durch den Skiverband Sachsen e.V. erfolgt zum Zwecke der Durchführung der Veranstaltung. Mir ist zudem bekannt, dass

1. meine personenbezogenen Daten aus steuerrechtlichen Gründen für die Dauer von 10 Jahren beim Skiverband Sachsen e.V. gespeichert werden;
2. ich ein jederzeitiges Recht auf Auskunft durch den Skiverband Sachsen e.V. zu meinen personenbezogenen Daten sowie auf Berichtigung oder Löschung oder auf Einschränkung der Verarbeitung sowie das Recht auf Datenübertragbarkeit habe;
3. ich die hier erteilte Einwilligung jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen kann. Der Widerruf kann formlos an den Skiverband Sachsen e.V. erfolgen;
Hinweis gem. Art. 7 Abs. 3 DSGVO: Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Erhebung, Speicherung und Verarbeitung nicht berührt;
4. ich ein jederzeitiges Recht zur Beschwerde bei der zuständigen Aufsichtsbehörde (siehe oben) habe;
5. diese Einwilligung freiwillig durch mich erfolgt.

Datenschutz- Einwilligung gem. Art. 7 DSGVO:

Die Übertragung meiner Daten an den Skiverband Sachsen e.V. ausschließlich zum Zweck der Sportentwicklungsdocumentation. Ich bin mit der Weitergabe und Verwendung meiner Angaben (Name, Vorname, Geburtsdatum) einverstanden. Mir ist zudem bekannt, dass

1. ich die hier erteilte Einwilligung jederzeit und ohne Angabe von Gründen widerrufen kann. Der Widerruf kann formlos an den Skiverband Sachsen e.V. erfolgen;
Hinweis gem. DSGVO Art. 7 Abs. 3: Durch den Widerruf der Einwilligung wird die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Erhebung, Speicherung und Verarbeitung nicht berührt;
2. die erhobenen Daten im System für unbestimmte Dauer gespeichert werden;
3. diese Einwilligung freiwillig durch mich erfolgt.

Datenschutz- Einwilligung gem. Art. 13 DSGVO:

Mit der Anmeldung zu dieser Veranstaltung willigen die Teilnehmenden ein, dass das im Rahmen dieser Veranstaltung angefertigte Bild- und Videomaterial zeitlich, inhaltlich sowie räumlich unbegrenzt und unentgeltlich zu kommunikativen Zwecken unter Beachtung des jeweiligen Kontextes verwendet und zu diesem Zwecke auch abgespeichert werden dürfen. Die Fotos und/oder Videos dienen ausschließlich der Öffentlichkeitsarbeit des SVS.



Die Einwilligung schließt die Veröffentlichung über alle Verbreitungskanäle und Medien (z. B. Pressemitteilungen, Homepages, Publikationen, Videos, Social Media) des SVS sowie beteiligter Kooperationspartner und Unterstützer ausdrücklich ein.

Ich bin mir darüber im Klaren, dass Fotos und/oder Videos im Internet von beliebigen Personen abgerufen werden können. Es kann trotz aller technischer Vorkehrungen nicht ausgeschlossen werden, dass solche Personen die Fotos und/oder Videos weiterverwenden oder an andere Personen weitergeben.

Sehr geehrter Herr Mustermann,
sehr geehrte Damen und Herren,

hiermit

Mit sportlichen Grüßen

Skiverband Sachsen