



## **FAQ: In die Welt des Eisschnelllaufs schnuppern – Was muss man wissen?**

Oft sind es die Eltern, die die erste Berührung mit dem Sport für ihre Kinder herstellen. Der nachstehende „Fragen-Antwort-Katalog“ soll ihnen helfen, sich vor dem Training und neben der Eisbahn zurecht zu finden und gemeinsam mit ihren Kindern einen gelungenen Einstieg in diese rasante Sportart auf dem Eis zu haben. Sollte doch noch die eine oder andere Frage ungeklärt bleiben, scheuen sie sich nicht, uns anzusprechen...

### ***Wird ein Schnuppertraining angeboten?***

Kinder zwischen 5 und 9 Jahren, die irgendwann große Eisschnellläufer werden wollen, sind bei uns herzlich willkommen. Sie können 3-4 mal an unseren regulären Trainingszeiten teilnehmen, um herauszufinden, ob Eisschnelllauf überhaupt der richtige Sport ist. Nach dieser Schnupperzeit haben die Kinder hoffentlich die Freude am schnellen Eis gefunden und einer Mitgliedschaft steht nichts mehr im Wege.

### ***Welches Alter ist optimal für den Einstieg?***

Eisschnelllauf ist nicht nur eine sehr schnelle Sportart, sondern auch eine sehr spezifische Sportart. Jeder der schon einmal auf Schlittschuhen gestanden hat, weiß wie schwierig es ist, allein nur Balance auf den schmalen Kufen zu halten, geschweige denn auch noch schnell damit vorwärtszukommen.

Daher ist es grundsätzlich von Vorteil, wenn die Kinder bereits möglichst früh das Schlittschuhlaufen erlernen. Sobald sie in der Lage sind Anweisungen zu folgen, zu verstehen und umzusetzen und auch mal eine Stunde ohne die Eltern auskommen, sind sie bei uns genau richtig.

Das beste Alter ist aus langjähriger Erfahrung das letzte Kindergartenjahr. Zwischen 7 und 9 Jahren ist ein Einstieg natürlich auch noch möglich. Diesen Kindern fehlt dann zwar das schlittschuhläuferische Können, das sich die Trainingskameraden bereits angeeignet haben, kann aber bei entsprechendem Trainingsfleiß aufgeholt werden.

Ein späterer Einstieg für Kinder ab 10 Jahren ist nicht zu empfehlen.

### ***Wie kann ich mich im Verein anmelden?***

Nichts ist einfacher.

Laden sie sich einfach auf der Webseite des Eissportclub Erfurt e.V. unter <https://www.esc-erfurt.de/mitgliedschaft/> den Antrag auf Mitgliedschaft herunter und geben sie ihn ausgefüllt bei einem Übungsleiter oder direkt in der Geschäftsstelle des Eissportclub Erfurt wieder ab.



### Wie sind die Trainingszeiten?

Unsere Trainingsgruppen sind altersrein nach Klassen eingeteilt. Ausnahme ist das Schnuppertraining. Dieses findet im Anfänger-/Kitabereich statt. Hier wird geschaut, wie die Fähigkeiten auf dem Eis sind und danach in die einzelnen Trainingsgruppen vermittelt.

### Wintersaison / Eissaison (Mitte September bis Mitte März)

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
Anfänger/Kita	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30		
1. Klasse	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30		
2. Klasse	17:00 – 18:30	17:00 – 18:30		
3. Klasse	17:00 – 18:30		17:00 – 18:30	08:00 – 09:00
4. Klasse	17:00 – 18:30		17:00 – 18:30	08:00 – 09:00

Schlittschuhausleihe: immer 16:45 – 16:55 Uhr!!!

### Sommersaison (Mitte März bis Mitte September)

	Montag	Mittwoch	Donnerstag	Samstag
	Athletik	Inliner	Inliner	Athletik
Anfänger/Kita	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00		
1. Klasse	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00		
2. Klasse	17:00 – 18:00	17:00 – 18:00		
3. Klasse	17:00 – 18:00		17:00 – 18:00	08:00 – 09:00
4. Klasse	17:00 – 18:00		17:00 – 18:00	08:00 – 09:00

### Wo findet das Training statt?

Die Trainingsgruppen treffen sich vor dem Haupteingang der Eishalle. Während der Eissaison und beim Inlinertraining werden die Kinder von ihren Übungsleitern mit in die Halle und zum Innenfeld begleitet.

Beim Athletiktraining entscheidet der Übungsleiter je nach Wetterlage und Trainingsinhalt, wo das Training stattfindet, und nimmt die Sportler mit dorthin.



### ***Wie läuft das Training ab?***

Bevor die Kinder das Training auf dem Eis beginnen, erwärmen sie sich ca. eine halbe Stunde gemeinsam in ihren Trainingsgruppen. Danach helfen die Übungsleiter beim Schlittschuh anziehen und dann geht es bis 18:30 Uhr endlich aufs Eis. Hier werden je nach Alter und Fähigkeiten, Grundlagen des Eislaufens bis hin zu Schnelligkeitsübungen und Gewandtheitsläufen vermittelt. Das ein oder andere Spiel darf natürlich auch nicht fehlen.

Nach dem Training kommen die Kinder mit ihren Sachen wieder aus dem Innenfeld zu ihren Eltern.

### ***Was benötigt mein Kind für das Training?***

Für das Training wird normale Sportkleidung inkl. Turnschuhe benötigt. Da unsere Halle gut beheizt ist, braucht ihr Kind keine dicken Skisachen und sie sind ja auch gut in Bewegung. Außerdem erfolgt das Training nur mit Handschuhen und Helm bzw. für die „älteren“ Jahrgänge mit einer Mütze. Unsere Sportler trainieren mit Eishockey- oder normalen Fitnessskates. Wenn noch keine eigenen Schlittschuhe vorhanden sind, können diese auch bei uns kostenlos geliehen werden.

### ***Wieso dürfen die Eltern nicht mit in das Innenfeld?***

Der Zugang zum Innenfeld ist generell nur für Sportler und Übungsleiter/Trainer gestattet. Während des Trainings auf dem Eis und beim Training auf den Inlinern dürfen die Eltern entspannt auf den Tribünen in der Eishalle platznehmen und zuschauen, welche Fortschritte ihre Kinder machen. Die meisten Kinder trainieren konzentrierter und dadurch effektiver ohne Reize von außen. Überlassen sie das Training den Trainern, die wissen, wie sie ihren Kindern das Eislaufen und die Freude am Sport beibringen.

### ***Wie teuer ist Eisschnelllaufen?***

In den jüngeren Altersklassen haben sie nur den Mitgliedbeitrag als Kostenpunkt.

Ab der 1. Klasse kommen dann Eigenanteile zu Trainingslagern dazu.

Ab Klasse 2 nehmen die Sportler auch an Wettkämpfen teil und brauchen dann Wettkampfkleidung (kann gegen eine Ausleihgebühr über die Saison geliehen werden). Außerdem erfolgt in dem Altersbereich hoffentlich der Umstieg auf die eisschnelllauftypischen langen Kufen, diese Schlittschuhe müssen selbst angeschafft werden. Hier hat sich aber ein guter „Weiterverkaufsbereich“ unter den Eltern entwickelt.

Die Aufstellung der Mitgliedsbeiträge können sie auf der Webseite des Eissportclub Erfurt e.V. unter <https://www.esc-erfurt.de/mitgliedschaft/> finden.

### ***Wie kann ich Kontakt bei weiteren Fragen aufnehmen?***

Eissportclub Erfurt e.V. / Geschäftsstelle / Arnstädter Str. 53, 99096 Erfurt  
Telefon: 0361 64494-0 / E-Mail: [info@esc-erfurt.de](mailto:info@esc-erfurt.de) / Webseite: [www.esc-erfurt.de](http://www.esc-erfurt.de)