



eislaufclub · solothurn · zuchwil

Clubheft 2017 | 2018

www.ecsz.ch



*Wir finden,
Banking soll
persönlich
sein.*

regiobank
Banking wie ich es will

Der persönliche Kundenkontakt ist uns sehr wichtig.
Deshalb empfangen wir Sie heute und auch in Zukunft
persönlich. Versprochen. regiobank.ch

Grusswort des Präsidenten	5
Saisonprogramm	7
Kursprogramm für Clubmitglieder	9
Kinderkurse für Anfänger	10
Kinderkurs für Fortgeschrittene	11
Kurs für Erwachsene	12
Vorstand ECSZ	13
ECSZ-Trainerinnen und Moniteur-Team	14
Wettkampfergebnisse 2017/2018	16
SEV-Teste 2017/2018	17
Club-Teste 2017/2018	19
Ambassadoren-Cup 2017	20
Schaulaufen 2017	21
Take off Trainingsweekend 2017	22
Anforderung Sternli- und SEV-Teste	25
Mitgliederbeiträge ECSZ / Test- und Lizenzgebühren	27
Tipps zur Ausrüstung	29
Verhalten rund um und auf dem Eis	30
Wissenswertes	31

Impressum Clubheft 2016/2017

Clubadresse:

Eislaufclub Solothurn Zuchwil
Jochen Wehrli
Von Vigier-Weg 5
4500 Solothurn
jochen.wehrli@me.ch
www.ecsz.ch

Auflage:

250 Exemplare

Heimeisbahn:

Sportzentrum Zuchwil
Amselweg 59
4528 Zuchwil
032 686 55 55
info@szzag.ch
www.szzag.ch

Druck:

Druckerei ROS AG
Fabrikstrasse 14
4552 Derendingen
032 622 55 88
info@druckereiros.ch
www.druckereiros.ch



Mitglied S•V•B•S

Bohrex AG
Kriegstettenstrasse 2, 4553 Subingen

Ihr Spezialist für:

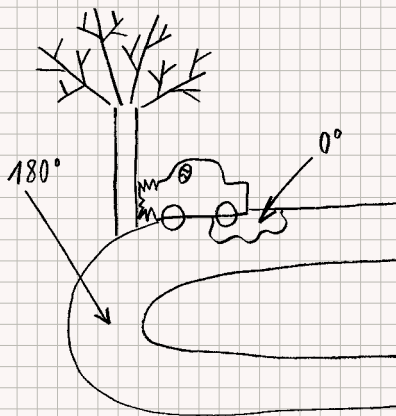
- Betonbohren • Betonschneiden • CFK Tragwerkverstärkung
- Betonpressen und -beissen • Befestigungstechnik SAS

Telefon: 032 614 19 80
Homepage: www.bohrex.ch

Telefax: 032 614 19 53
E-Mail: info@bohrex.ch



Schadenskizze



Was immer kommt – wir helfen Ihnen
rasch und unkompliziert. mobilier.ch

**Generalagentur
Solothurn**
Hans Jürg Haueter
Wengstrasse 26
4502 Solothurn
T 032 625 83 83
solothurn@mobilier.ch

die Mobiliar

Faszination Eislaufen weitertragen – Schritt für Schritt!

Liebe Clubmitglieder
Werte Eltern, Inserenten, Sponsoren und
interessierte Eislauf-Freunde

Wenn wir uns fragen, was die Faszination des Eislaufens ausmacht, so werden wir sicher viele unterschiedliche Antworten hören. Doch bin ich überzeugt, dass es für viele bedeutet, sich rhythmisch nach Musik zu bewegen, Elemente aus dem täglichen Leben wie Laufen und Gehen in fließende Formen bringen zu können. Allein, zu zweit, als Paar oder in der Gruppe sich in festen oder freien Schrittkombinationen zu bewegen, egal ob Jung oder Alt.

Diese Faszination ist es auch, welche unsere Eisläuferinnen und -läufer dazu bewegt, sich wöchentlich ein oder auch mehrere Male gemeinsam auf das Eis zu begeben.

Diese Begeisterung von Jung und Alt für diesen Sport ist es auch, welche uns als kleinen Eislaufverein dazu antreibt, ein Angebot für alle zu schaffen, welches ihnen ermöglicht, ihre Faszination auszuleben. Von Kinderkursen für die Kleinsten, welche die ersten Gehversuche auf dem Eis machen möchten, über diverse Clubkurse unterschiedlichen Niveaus bis hin zu Erwachsenenkursen – für jeden findet sich etwas in unserem Verein, davon sind wir überzeugt!

Schritt für Schritt versuchen wir nun, dieses Angebot für Jung und Alt auszubauen. Hierbei haben wir in einem ersten Schritt den Fokus auf unseren Nachwuchs gelegt. Wir wollen wieder mehr junge Eisläuferinnen und -läufer für die Faszination des Eislaufens gewinnen und dadurch unseren Verein an der Basis stärken!

Als Präsident im ersten Amtsjahr ist mir gerade diese Stärkung des Nachwuchsbereichs ein grosses Anliegen. Ziel muss es sein, möglichst vielen jungen Eisläuferinnen und -läufern zu ermöglichen, ihr Hobby in vollen Zügen bei uns im Eislaufclub Solothurn Zuchwil ausleben zu können!

Dies kann jedoch nur gelingen, wenn wir die Unterstützung von Ihnen, werte Eltern, Inserenten, Sponsoren und Eislauf-Freunde erhalten. Sie alle sind der Grundstein für eine erfolgreiche Eislaufsaison 2017/2018 – **Herzlichen DANK!**

Nun wünsche ich allen Beteiligten, unseren Eisläuferinnen und -läufern, unseren Trainerinnen, den Eltern und auch meinen Vorstandskolleginnen einen guten Start in die neue Saison 2017/2018!!

Jochen Wehrli
Präsident ECSZ



Gemeinsam Spitzenleistungen schaffen.
Gemeinsam Ziele erreichen.

Gemeinsam erreicht man Ziele schneller,
deshalb unterstützen wir mit Freude
den Eislaufclub Solothurn Zuchwil.

RAIFFEISEN



OsteoLab

Praxis für Osteopathie und
Physiotherapie



Trainingswoche

Montag, 7. August 2017 – Samstag, 12. August 2017

Eislaufbörse

Samstag, 4. November 2017

Sponsorenlauf

Samstag, 2. Dezember 2017

Eislaufbörse

Samstag, 13. Januar 2018

Sterni-/SEV-Test

Sonntag, 21. Januar 2018

Pingustest

Samstag, 17. Februar 2018

Ambassadoren-Cup

Samstag und Sonntag, 10. und 11. März 2018

Schaulaufen

Samstag, 24. März 2018

Generalversammlung

Dienstag, 29. Mai 2018

Allfällige Terminänderungen werden rechtzeitig auf unserer Homepage www.ecsz.ch bekanntgegeben.

Kursprogramm für Clubmitglieder

Tag Ort	Datum Start	Eiszeit	Kurse	Kosten in CHF
Dienstag Eishalle	24.10.2017	17.35-18.35	Maxikader ab Interbronze	220.00
Dienstag Eishalle	24.10.2017	19.00-20.00	NEU Tanz und Bewegung	150.00
Mittwoch Eishalle	25.10.2017	15.45-16.45	Sternlikurs	200.00
Freitag Ausseneis	03.11.2017	18.15-19.15	Kurs für Erwachsene	200.00
Freitag Ausseneis	03.11.2017	19.15-20.15	NEU Laufschule für alle	200.00
Samstag Eishalle	28.10.2017	11.00-12.00	Sternlikurs	200.00

Das Anmeldeformular für die oben aufgeführten Clubkurse finden Sie auf unserer Homepage www.ecsz.ch unter Kurse/Clubkurse.

Kinderkurse für Anfänger

Kurs Nr.	Ort	Datum Beginn	Datum Ende	Tag	Eiszeit	Kurskosten in CHF	Anzahl Lektionen
1	Eishalle	08.11.2017	20.12.2017	Mittwoch	13.30-14.30	125.00	7
2	Eishalle	08.11.2017	20.12.2017	Mittwoch	14.30-15.30	125.00	7
3	Aussenfeld	04.11.2017	16.12.2017	Samstag	15.45-16.45	110.00	7
4	Aussenfeld	04.11.2017	16.12.2017	Samstag	16.45-17.45	110.00	7
5	Eishalle	10.01.2018	21.02.2018	Mittwoch	13.30-14.30	125.00	7
6	Eishalle	10.01.2018	21.02.2018	Mittwoch	14.30-15.30	125.00	7
7	Aussenfeld	13.01.2018	24.02.2018	Samstag	15.45-16.45	110.00	7
8	Aussenfeld	13.01.2018	24.02.2018	Samstag	16.45-17.45	110.00	7

Die einzelnen Kursdaten und weiteren Angaben zu oben aufgeführten Kurse, finden Sie auf den detaillierten Kursausschreibungen auf unserer Homepage www.ecsz.ch unter Kurse/Kinderkurse.

Kinderkurs für Fortgeschrittene

Kurs Nr.	Ort	Datum Beginn	Datum Ende	Tag	Eiszeit	Kurskosten in CHF	Anzahl Lektionen
9	Eishalle	04.11.2017	24.02.2018	Samstag	11.00-12.00	220.00	15

Die einzelnen Kursdaten und weiteren Angaben zu oben aufgeführten Kurs, finden Sie auf der detaillierten Kursschreibung auf unserer Homepage www.ecsz.ch unter Kurse/Kinderkurse.

Kinderkurs für Erwachsene

Kurs Nr.	Ort	Datum Beginn	Datum Ende	Tag	Eiszeit	Kurskosten in CHF	Anzahl Lektionen
10	Ausseneis	03.11.2017	23.02.2018	Freitag	15.15-19.15	220.00	15

Die einzelnen Kursdaten und weiteren Angaben zu oben aufgeführten Kurs, finden Sie auf der detaillierten Kursschreibung auf unserer Homepage www.ecsz.ch unter Kurse/Kinderkurse.

Präsident/Sekretariat

Jochen Wehrli
Von Vigier-Weg 5
4500 Solothurn
079 535 35 79
jochen.wehrli@me.ch

Verantwortliche Finanzen /Präsidentin Technische Kommission / J+S-Coach

Jessica Rudolf von Rohr
Buchenweg 12
4553 Subingen
032 614 37 35
079 218 54 08
tkecs@ecs.ch

Kinderkurse/Beisitz

Zita Meier Rauber
Lindenweg 8
4528 Zuchwil
032 621 19 34 (ab 20.00 Uhr)
kiku@ecs.ch

Beisitz

Yukiko Flury
Stöcklimattstrasse 34
4543 Deitingen
yukiko.ecs@ecs.ch

Beisitz

Sandra von Ballmoos
Weiherstrasse 3
4533 Riedholz
032 621 49 53
sandra.ecs@ecs.ch

Trainerinnen des ECSZ



Beatrice Jaberg

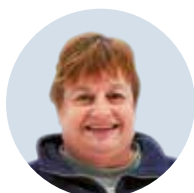
Im Holz
2713 Radelfingen
032 392 58 42
079 739 62 66
beatricejaberg@ewanet.ch

Ausbildung

Eislauflehrerin Kunstlauf und Eistanz SELV, EPSA, J+S Leiterin Eiskunstlauf Jugendsport, Technical specialist Kunstlauf.

Aufgaben im ECSZ

Leitung Sternli- und Kinderkurse (Mittwoch), Privatlektionen, Wettkampfbetreuung.



Béatrice Ceretti

Chemin des Champs 30
2504 Biel
032 341 01 71
078 811 48 35
beatrice.ceretti@gmail.com

Ausbildung

Diplomierte Eislauflehrerin SELV, J+S Leiterin Eiskunstlauf Jugendsport

Aufgaben im ECSZ

Leitung Sternli- und Kinderkurse, Privatlektionen, Wettkampfbetreuung

Bewegt

Wir wünschen allen begeisterten Eisläuferinnen
und Eisläufern **eine tolle Saison 2017/2018**

Ihr UBS-Team in Solothurn

© UBS 2017. Alle Rechte vorbehalten.



dr. ducaud zahnärzte
zahnarztpraxis solothurn





Caroline Wehrli-Ducaud

Von Vigierweg 5
4500 Solothurn
032 621 16 75
caroline.ecsz@ecsz.ch

Ausbildung

J+S Leiterin Eiskunstlauf Jugendsport, J+S Leiterin Kindersport, J+S Leiterin Eiskunstlauf Kindersport.

Aufgabe im ECSZ

Leitung Sternli-, Kinder- und Erwachsenenurse, Leitung Maxi-Kader und Laufschnule, Privatlektionen, Wettkampfbetreuung, interne Ausbildung Moniteure



Jessica Rudolf von Rohr

Buchenweg 12
4553 Subingen
079 218 54 08
Jessica.rudolfvonrohr@bluewin.ch

Ausbildung

J+S Leiterin Eiskunstlauf Jugendsport

Aufgabe im ECSZ

Choreographie, Leitung Clubkurse, Privatlektionen, interne Ausbildung Moniteure



Miriam Busso

Sumpfstrasse 3
4554 Etziken
079 842 53 41
miriam.busso@gmail.com

Ausbildung

J+S Leiterin Kindersport, J+S Leiterin Jugendsport Rhythmische Gymnastik, J+S Expertin Rhythmische Gymnastik, J+S Nachwuchstrainerin Rhythmische Gymnastik

Aufgaben im ECSZ

Choreographie, Tanz, Off Ice



Elena Blazko

Spiesackerstrasse 21
4524 Günsberg
032 637 19 13
078 663 31 09
elena.ecsz@ecsz.ch

Ausbildung

J+S Leiterin Kindersport, J+S Leiterin Eiskunstlauf Kindersport

Aufgaben im ECSZ

Leitung Kinderkurse

Moniteurrinnen-Team

Unser Moniteurrinnen-Team unterstützt die Kursleiterinnen während den Kinder- und Sternlikursen: Scarlett von Ballmoos, Demi von Ballmoos, Larissa von Ballmoos, Janina Friedrich, Tamara Haudenschild, Sophie Portmann, Jodie Eberli, Sina Meier, Lisa Flury und Selina Gattlen.

Coupe Franches-Montagnes, 26. November 2016

Silber Jodie Eberli (1/1)

Coupe d'Ajoie, 10. Dezember 2016

Silber Jodie Eberli (1/2)

Coupe Neuchateloise, 21. Januar 2017

Interbronze B A Lisa Flury (4/21)

Argent USP Jodie Eberli (1/1)

Rigi Trophy Küssnacht, 29. Januar 2017

Futurum A Lisa Flury (4/8)

Futurum B Sina Meier (6/8)

Futurum C Scarlett von Ballmoos (8/9)

Derby Jurassien, 29. Januar 2017

Argent USP Jodie Eberli (1/1)

Ice-Trophy, Biel, vom 25. Februar 2017

Interbronze B jüngere Lisa Flury (3/13)

Interbronze B mittlere Sina Meier (5/12)

Interbronze B ältere Scarlett von Ballmoos (6/9)

Ambassadors Cup, Zuchwil, vom 10. und 11. März 2017

Sternliparcours 1A Sayra Bessire (2/10)

Jeremy von Ballmoos (4/10)

Maria Buljan (6/10)

Anaëlle Affolter (9/10)

Sternliparcours 1B Leila Plüss (5/9)

Jael Affolter (6/9)

Samira Bärswyl (7/9)

Leonie Heuberger (8/9)

Sophie Müller (9/9)

Sternliparcours 2 Anouk Schibler (3/8)

Enya Geiser (4/8)

Alisha Binz (5/8)

Anna Pasztor (6/8)

Norea Klar (8/8)

Kadetten B Herren	Elia von Ballmoos (1/1)
Kadetten B Damen	Demi von Ballmoos (13/16)
Interbronze A Damen	Lisa Flury (2/16)
Interbronze B Damen	Sina Meier (3/15) Scarlett von Ballmoos (11/15) Janina Friedrich (13/15) Tamara Haudenschild (15/15)
Silber	Jodie Eberli (2/4)

Allen Wettkampfteilnehmer/-innen herzliche Gratulation!



Bäckerei-Konditorei
Bleichenbergstrasse 50
4562 Biberist
www.baeckereistaudenmann.ch

Unser vielseitiges Angebot...

- Belegte Brote
- Mini Canapé / diagonale Canapé
- Sandwichtorte
(Fleisch oder Käse / 4, 6, 8, 10 Personen / Samstag einzeln im Offenverkauf)
- Apéro Sandwich
- Gefülltes Brot (24, 28, 32, 36, 40 Teile)
- Lachs-Laugen Torte
- Salzgebäck
- Kümmel-Stengel
- VEGANES Angebot
- Mini Pâtisserie
- Spezialanfertigungen nach Kundenwunsch

Am Meter...

- Sandwich (Zopf, Brot, Laugen)
- Russenzopf
- Crèmeschnitten, Himbeerschnitten

...und vieles mehr!

Unsere Torten...

- Früchtetorte mit Vanillecrème
- Frucht / Crème Torte
- Pflümlitorte
- Buttercrème Torte
- Solothurner Torte
- Schwarzwälder Torte
- Schoggi Rappé Torte
- Milles Feuilles Torte
- Vacherin Torte
- Eugenie
- Cakes / Rüeblitorte
- Grosis Schoggi Kuchen
- Viereckige Torten
- Thementorten und Fotodruck-Torte
- Hochzeitstorten

Tortengrößen:

- Ø 18cm für 4 Pers.
- Ø 20cm für 6 Pers.
- Ø 22cm für 8 Pers.
- Ø 24cm für 10 Pers.
- Ø 26cm für 12 Pers.

Interbronze
Bronze

Demi von Ballmoos
Lisa Flury

Herzliche Gratulation zum bestandenen Interbronze-Test!

**Vertrauen Sie auf
die Gartenspezialisten von Honda**

HONDA



Ihr Händler für Beratung und
gepflegten Service.

Zberg Motorgeräte AG

4553 Subingen Gewerbestrasse 14 Tel. 032 614 36 10
www.zbergag.ch



**GARAGE
E. FLÜCKIGER**

Buchenstrasse 16
4533 Riedholz - Schweiz
Tel +41 (0)32 623 12 30

www.peugeot-flueckiger.ch



Amselweg 59
4528 Zuchwil
032 686 55 55
info@szzag.ch
www.szzag.ch



364 TAGE IM JAHR

Das Sportzentrum als Treffpunkt für
Sport, Wellness und Familie.

WELLNESSPOOL

Erlebnisbad 34° | Sprudelliegen | Massagedüsen | Nackenstrahl

Pingu-Test vom 25. Februar 2017

Sofia Anghileri
Ladina Andreoli
Lea Bader
Nira Bessire
Esma Dikbas
Alessandra Hertig
Larissa Hertig
Albert Karvanek

1 Sternli-Test vom 10. Dezember 2016

Samira Bärismyl
Maria Buljan
Sayra Bessire

2 Sternli-Test vom 10. Dezember 2016

Enya Geiser
Norea Klar

1 Sternli-Test vom 25. Februar 2017

Michelle Bader
Dafni Kiatsis
Maya Mangold

2 Sternli-Test vom 25. Februar 2017

Jael Affolter
Samira Bärismyl
Sayra Bessire
Maria Buljan
Leonie Heuberger
Lara Negro Leis
Sophie Müller
Laila Plüss
Jeremy von Ballmoos

3 Sternli-Test vom 25. Februar 2017

Selina Gattlen
Enya Geiser
Norea Klar
Anouk Schibler

**Wir gratulieren recht herzlichen zum bestandenen
Pingu- oder Sternli-Test!**

Der ECSZ führte am 10. und 11. März den 26. Ambassadors Cup in Zuchwil durch. Auch in diesem Jahr war der Wettkampf ein voller Erfolg! Mit fast 190 Anmeldungen musste der Wettkampf sogar auf den Freitagabend ausgebaut werden, damit alle angemeldeten Läufer und Läuferinnen ihre wunderschön einstudierten Programme dem Preisgericht vorführen konnten.

In den verschiedensten Kategorien, von klein bis gross, erfüllten zauberhaft gelaufene Kürprogramme die Gemüter der Besucher. An diesen Tagen konnte man stolze Eltern, zufriedene Trainer und Trainerinnen, strahlende Läufer und Läuferinnen, aber auch enttäuschte Gesichter antreffen. So schnell ist in diesem hochwertigen Sport ein kleiner Patzer notiert. Unfälle oder Verletzungen gab es zum Glück trotz kleinen Stürzen keine.

Erfolgreiche Wettkampftage für den ECSZ mit einem erneuten Teilnehmerrekord und unzähligen Komplimenten für die Durchführung stimmen mich positiv für den 27. Ambassadors Cup am 10. und 11. März 2018!

Jessica Rudolf von Rohr



Das Schaulaufen ist eines der Hauptevents der Saison, an dem alle Mitglieder ihr Können ein letztes Mal zeigen können, bevor die Hauptsaison zu Ende geht.

In diesem Jahr fand es zum Thema "Zirkus" statt. Die Kinder verkleideten sich als Pferde, Elefanten und Wildtiere und führten so ihre einstudierten Nummern in den Trainingsgruppen vor. Natürlich durften auch die Kürläuferinnen nicht fehlen und so gab es auch noch Einzelauftritte, welche für Abwechslung sorgten.

Dieses Schaulaufen war auch für mich sehr speziell, weil ich das erste Mal mit den Kinderkurs-Kindern vom Mittwoch- und Samstagnachmittag die Nummer einstudiert habe. Wir waren die Wildtiere. Vier Mal hatten wir Zeit zum Üben bevor das Schaulaufen stattfand. Die Kinder hatten grossen Spass im Training und natürlich auch am Schaulaufen, was das Ganze auch für mich zu einem tollen Erlebnis machte.

Elena Blazko



Impressionen aus der ECSZ Trainingswoche in Zuchwil (7.-12.8.2017)



Die Elemente der SEV Sternliteste wurden vom Schweizer Eislauflehrerverband zusammengestellt. Sie gewährleisten das Erlernen der Grundelemente des Eislaufens in der richtigen Reihenfolge und damit einen sicheren Aufbau.

Sternlitest 1

- Vorwärts fahren, bremsen, rückwärts fahren, bremsen
- 1. Breite: ca. 4 Schritte + Päckli, 2. Breite: vorwärts fahren + beidbeiniges Umkreisen (360°) von Pylonen (rechts + links)
- Storch vorwärts 1. Breite rechts, 2. Breite links
- 2-Fusssprünge vorwärts auf Gerader oder ein 2-Fussprung mit halber Drehung auf Kreis
- Vorwärts übersetzen rechts und links

Sternlitest 2

- 2 Chassés gefolgt von vorwärts auswärts Bogen (mind. 3 Sekunden halten) mind. 2x rechts + 2x links
- Vorwärts einwärts abstossen gefolgt von 2 vorwärts übersetzen, vorwärts einwärts Bogen (mind. 3 Sekunden halten), mindestens 2x rechts + 2x links
- Rückwärts übersetzen rechts und links
- Dreiersprung von einem Bein auf zwei Beine oder ein Bein
- Vorwärts Flieger auf Kreis oder auf Gerade, 1x rechts und 1x links

Sternlitest 3

- Chassé Schlangenbogen in Achterform, Kantenwechsel von auswärts auf einwärts
- 1-2 Chassés vorwärts, Dreier vorwärts auswärts, repetieren auf Kreis, links und rechts
- 1x vorwärts übersetzen + Mohawk auf Kreis, rechts und links
- Dreiersprung mit Einlauf und Auslauf
- Standpirouette auf 1 Bein aus Stand oder mit Einlauf, mindestens 3 Drehungen

Sternlitest 4

- Salchow
- Rittberger oder Flip
- Standpirouette mindestens 6 Drehungen, davon mind. 3 offen
- Sitzpirouette mindestens 3 Drehungen
- Kreisschritt mit Dreier und Mohawk
- 2-Minuten Kür

Anforderungen SEV Teste

SEV Teste sind vom Schweizer Eislauferverband vorgeschriebene Teste, die zur Teilnahme an Wettkämpfen und Meisterschaften auf unterschiedlichem Niveau berechtigen.

Diese Teste werden bis zum Bronzetest von Clubs angeboten, ab dem Intersilbertest erfolgt die Ausschreibung über den Schweizerischen Eislauferverband SEV.

Interbronze (6. Klasse)
Bronze (5. Klasse)
Intersilber (4. Klasse)

Silber (3. Klasse)
Intergold (2. Klasse)
Gold (1. Klasse)

HAUDENSCHILD AG

Profis bauen mit Holz. Seit Jahrmillionen ...



Unser Vorbild ist die Natur. Deswegen fällen wir für die trendigen Massiv-Holz-Mauern keine Bäume, sondern verwenden hochwertige Nebenprodukte der schweizer Sägewerkindustrie. Geniessen Sie das gesunde Wohnklima von Holz und das gute Gefühl, umweltbewusst zu bauen. Infos unter www.haudenschild.ch



... und im 21. Jahrhundert.



Mitgliederbeiträge ECSZ

Mitgliederbeitrag für jedes Niveau	CHF 200.00
Helferpauschale für jedes ECSZ-Clubmitglied (mit 3 Arbeitseinsätzen abarbeitbar)	CHF 150.00
Sponsorenlauf (Mindestbetrag) (im 1. Jahr der ECSZ-Clubmitgliedschaft freiwillig)	CHF 150.00

Gebühren Sternli-Teste

1 Sternli	CHF 20.00
2 Sternli	CHF 25.00
3 Sternli	CHF 30.00
4 Sternli	CHF 35.00

Gebühren SEV-Teste

Interbronze (6. Kategorie)	CHF 60.00
Bronze (5. Kategorie)	CHF 80.00
Intersilber (4. Kategorie)	CHF 200.00
Silber (3. Kategorie)	CHF 200.00
Intergold (2. Kategorie)	CHF 200.00
Gold (1. Klasse)	CHF 200.00

Gebühren Lizenzen

Erstmalige Ausstellung einer Lizenz	CHF 200.00
Jahresgebühr A-Lizenz	CHF 100.00
Ersatzlizenz (z.B bei Clubwechsel)	CHF 20.00

Coiffure D.

Inhaberin:

Daniela Zippo-Curti

Klosterplatz 6

4500 Solothurn

Telefon 032 - 621 56 46

Die richtigen Schlittschuhe

Schlittschuhe sollten aus Leder sein. Gebrauchte Schuhe sind für Anfänger in Ordnung, allerdings ist auf Festigkeit des Leders im Bereich der Knöchel zu achten, damit der Fuss stabilen Halt hat. Wie teste ich die richtige Grösse? Nehmen Sie die Sohle heraus und stellen Sie den Fuss mit der Ferse an das Ende der Sohle – vorne sollte 1cm (max. 1,5cm) frei bleiben. Zu grosse Schuhe oder ein zweites Paar Socken verhindern die nötige Stabilität.

Der richtige Schliff

Um nicht auszurutschen, benötigt eine Kufe einen guten Schliff. Nur mit einem korrekten Schliff hat ein Läufer ausreichend Halt auf dem Eis und kann sicher alle Schritte ausführen. Lassen Sie den Schliff am besten von einer Trainerin kontrollieren. Anfänger benötigen ca. 1-2 Mal pro Saison einen neuen Schliff. Wir empfehlen Ihnen, diesen bei einem Fachgeschäft durchführen zu lassen.

Die richtige Schnürung

Die Schnürung muss im unteren Bereich (Zehen) etwas lockerer und über dem Rist bis zum Fußgelenk fest sein (Stützung des Gelenks). Damit die Blutzirkulation im Fuss nicht behindert wird, die letzten zwei Haken etwas lockerer schnüren. So kann der Läufer gut in die Knie gehen.

Zu lange Schnürsenkel bitte nicht mehrmals um das Bein binden, da diese beim Laufen in die Wade einschnüren können.

Die richtige Pflege

Um die Kufen zu schonen, sollten beim Gehen ausserhalb der Eisfläche feste Schoner verwendet werden. Nach dem Training mit einem saugfähigen weichen Lappen die Kufen trockenreiben, damit sie nicht rosten, und anschliessend Stoffschoner zur Aufbewahrung benutzen.

Die richtige Kleidung

Die Kleidung sollte vor allem bequem sein und eine gute Bewegungsfreiheit zulassen. Optimal ist eine funktionale Kleidung, welche warm und trocken hält. Handschuhe werden dringend empfohlen.

Um in einer ruhigen, geordneten Umgebung trainieren zu können, bitten wir alle LäuferInnen und Begleitpersonen sich an folgende Regeln zu halten. Nur so wird ein effektives Training gekrönt von erfolgreichen Tests und Wettkämpfen möglich sein.

Wir beachten folgende Regeln

- Gegenseitiger Respekt, Höflichkeit und Anstand sind für uns wichtige Werte.
- Die Garderoben halten wir in ordentlichem Zustand. Abfall gehört in den Mülleimer.
- Mobbing unter den Clubmitgliedern akzeptieren wir nicht.
- Jedes Training beginnt mit einem effizienten Aufwärmen und verringert so die Verletzungsgefahr.
- Eltern halten sich während des Trainings ihrer Schützlinge nicht an der Bande auf und erteilen auch keine gut gemeinten Ratschläge.
- Auf dem Eis wird nicht gespielt und wir hacken keine Löcher ins Eis.
- Wir achten besonders auf LäuferInnen, die ihre Kür mit Musik laufen.
- Handys und iPods sind auf dem Eis nicht erlaubt. Ausnahme ist das Abspielen von Musik auf dem Musikgerät.
- Nach jedem Training sind die LäuferInnen verpflichtet, die entstandenen Löcher zu stopfen, sofern dies der Eismeister verlangt.
- Wir engagieren uns aktiv im Club und helfen bei den Anlässen mit.

Der Vorstand freut sich auf eine gelungene Saison 2017/2018!

Kinderparadies
Hauptgasse 18
4500 Solothurn
Spielwaren - Baby-Shop
bohnenblust
w.bohnenblust.ag@bluewin.ch

SHIATSU PRAXIS
Maya Rudolf von Rohr

Dipl. Shiatsu-therapeutin HPS/SGS
Buchenweg 12 - 4553 Subingen
maya.rudolfvonrohr@bluewin.ch - 079 711 63 60

Auf Grund der unterschiedlichen Bedürfnisse der Mitglieder hat sich ein «à la carte» System bewährt.

Clubkurse

Wer an Clubkursen teilnehmen will, meldet sich individuell an und die Kurse werden gemäss Kursprogramm durch den ECSZ in Rechnung gestellt.

Privatlektionen

Wer Privatlektionen (einzeln oder zu zweit) bei den Trainerinnen buchen möchte, um schneller Fortschritte zu machen oder ein Programm nach Musik ein zu studieren, meldet sich dafür bei den Trainerinnen. Privatlektionen werden durch die Trainerinnen in Rechnung gestellt.

Teste

Wer stetig Neues dazulernt, kann Teste absolvieren, die ein bestimmtes Leistungsniveau bescheinigen. Es gibt für Anfänger 4 Sternliteste und anschliessend folgen die SEV-Teste. Wann ein Clubmitglied für einen Test bereit ist, teilen die Trainerinnen mit. Teste sind ein «Kann» kein «Muss».

Wettkämpfe

Schon ab dem ersten Sternli kann man an Wettkämpfen teilnehmen. Nebst den Trainerkosten für die Betreuung vor Ort (auf Nachfrage bei den Trainerinnen) wird eine Startgebühr fällig, welche der Organisator festlegt.

Möchtest auch du in die faszinierende Welt des Eislaufens eintauchen? Dann melde dich noch heute bei uns – wir freuen uns auf DICH!



www.lskating.ch

Die kompetente Adresse für den Eiskunstlauf
mit der individuellen, persönlichen Beratung!

- Schlittschuhe (HARLICK*/JACKSON/SPTeri/AVANTA*/GRAF) *auch nach Mass
- Kufen (WILSON/MK/ULTIMA/MATRIX)
- Schleifservice/Kufen-Montage/Ausweiten punktuell + generell, strecken
- Meisterschafts- & Trainingsbekleidung, auch nach Mass (eigenes Atelier)
- Club- & Teambekleidung mit exklusiven SWAROVSKI-Applikationen
- Accessoires, Gadgets + Geschenkartikel



CH-8304 Wallisellen

Industriestrasse 28

Telefon 044 919 03 30

Email l-skating@bluewin.ch

Web www.lskating.ch

Öffnungszeiten :

Mo : geschlossen

Di – Do : 13:00h – 18:30h

Fr : 10:00h – 18:30h

Sa : 10:00h – 16:00h