

Herzlich Willkommen

im



EISLAUFVEREIN

ULM | NEU-ULM

Liebes neues Vereinsmitglied,

es freut uns sehr, Sie als neues Mitglied im Eislaufverein Ulm/Neu-Ulm begrüßen zu dürfen. Um Ihnen den Einstieg ins Vereinsleben zu erleichtern, haben wir alle wichtigen Informationen in diesem kurzen Handout für Sie zusammengestellt.

Selbstverständlich können Sie sich auch jederzeit gerne an die zuständigen Ansprechpartner wenden.

Es folgt die Auflistung aller Themen in diesem Handout und wo diese zu finden sind:

Inhaltsverzeichnis

1.	Vorstellung Vereinssausschuss und Trainerteam	3
2.	Allgemeine Informationen zum Training.....	3
2.1.	Saisonpläne.....	3
2.2.	Ferienpläne.....	4
2.3.	Täglicher Trainingsbetrieb.....	4
3.	Vereinsleben (Satzung).....	5
4.	Wettbewerbe	6
4.1.	Allgemeines	6
4.2.	Anmeldung	6
4.3.	Gebühren und Kosten	6
4.4.	Ablauf	7
4.5.	Eispokal am Donaabad	7
5.	Prüfungen	8
5.1.	Allgemeines	8
5.2.	Kosten und Gebühren	8
6.	Kosten für Mitgliedschaft	8
7.	Mitgliederverwaltung.....	9
8.	Termine für die laufende Saison	10

1. Vorstellung Vereinssausschuss und Trainerteam

Vorstand:	Alparslan Rodin	vorstand@eislaufverein-ulm.de
Vorstand:	Martin Kostoudis	vorstand@eislaufverein-ulm.de
Vorstand:	Eduard Eberenz	vorstand@eislaufverein-ulm.de
Kassenwart:	Natalya Karpenko	kassenwart@eislaufverein-ulm.de
Sportwart:	Natalia Ungefur	sportwart@eislaufverein-ulm.de
Sportl. Leiter:	Ilona Gulyas	
Elternvertreter:	Petra Weyhmüller	
Elternvertreter:	Marina Graf	

Trainer: Ilona Gulyas, Robert Hinger, Elisa Altgassen

Hilfstrainer: Neben unseren Haupttrainerin stehen uns noch weitere Hilfstrainer:innen zur Verfügung. Diese sind zumeist selbst noch immer aktiv als Läufer:innen in unserem Verein tätig, haben jedoch verschiedene Stufen der Trainerausbildung bereits hinter sich.

2. Allgemeine Informationen zum Training

In den Wintermonaten zwischen Oktober und März bieten wir das **Vereinstraining auf dem Eis** in der Eislaufanlage Ulm/Neu-Ulm an. Es gibt hier in der Eislaufanlage am Donaubad zwei Eisflächen, die wir uns mit den anderen Vereinen und dem öffentlichen Lauf teilen.

In den Sommermonaten bieten wir ein **abwechslungsreiches Trockentraining** an. Ob in einer Sporthalle zum Muskelaufbau und Ballett oder zum Inliner fahren und Rollschuhlaufen. Es soll vor allem die Beweglichkeit und die Ausdauer auf dem Eis im Winter fördern. Die Zeiten und der Ort des Trainings werden hier rechtzeitig bekannt gegeben.

2.1. Saisonpläne

Vorsaison: Der Zeitraum meistens ab 01. Oktober bis zur Öffnung der Freifläche

➔ D.h. wir haben verkürzte Trainingszeiten

Hauptsaison: Solange beide Eisflächen zur Verfügung stehen

➔ Training in vollen Umfang

Nachsaison: Sobald die Temperaturen wieder wärmer werden und die Freifläche geschlossen ist bis zur Schließung der gesamten Eislaufanlage

➔ D.h. wir haben verkürzte Trainingszeiten

Die aktuelle Saison und den stets aktuellen **Trainingsplan** sowie alle wichtigen Informationen entnehmen Sie bitte unserer Homepage <http://www.eislaufverein-ulm.de/training/training>

2.2. Ferienpläne

In den Ferien (Baden-Württemberg/Bayern) findet das Vereinstraining nicht zu unseren normalen Trainingszeiten statt, sondern an ausgewählten Tagen am frühen Vormittag.

Ein **spezieller Ferientrainingsplan** wird hierzu rechtzeitig auf der Homepage veröffentlicht.

2.3. Täglicher Trainingsbetrieb

Für unser Vereinstraining benutzen Sie bitte ausschließlich den Hintereingang (Vereinseingang)!

Sollten Sie nach dem Training noch in den **öffentlichen Lauf** wollen, müssen Sie bitte zur Kasse gehen und den Eintritt bezahlen. Dies gilt ebenso für Eltern mit kleineren Geschwistern, die sich gerne die Zeit etwas vertreiben möchten, während das andere Kind im Vereinstraining trainiert. Leider kam es in der Vergangenheit immer mal wieder vor, dass sich Eltern nicht an diese Vorgabe gehalten haben und dies führte zu unangenehmen und vermeidbarem Ärger.

Das Training findet in verschiedenen **Leistungsgruppen** statt. Welcher Gruppe der Läufer zugeordnet ist, klären Sie bitte mit dem zuständigen Trainer oder dem Sportwart.

Vor jedem Eistraining findet ein 30minütiges **Aufwärmtraining** statt. Dazu sollten die Läuferinnen und Läufer bitte ca. 45 Minuten vor der Eistrainingszeit in die Eishalle kommen. Die Aufwärmphase ist sehr wichtig, um Verletzungen vorzubeugen. Ebenso empfehlen wir nach dem Training sich noch auszulaufen und zu dehnen. Auch hier werden ca. 30 Minuten veranschlagt.

Die **Trainingskleidung** sollte dem Sport angemessen sein (keine Jeanshose, keine Flatterhose, keine langen herunterhängenden Schals, ...). Die Kleidung sollte die Läufer in ihrer Bewegungsfreiheit nicht einschränken und warm sein. Bitte Handschuhe zum Wechseln nicht vergessen.

Beim Kauf der **Schlittschuhe** gibt es einige Grundregeln zu beachten:

- Auf keinen Fall darf der Stiefelschaft zu weich sein, vielmehr muss er spürbar stützen, um die Sprunggelenke zu entlasten. Es zahlt sich nicht aus, wenn bei der Anschaffung gespart wird, da schlechtes Schuhwerk beim Eislaufen schwere Schädigungen der Füße (z.B. Einsinken des Quer-/Längsgewölbes) und Sprunggelenke (Bänderrisse oder schlimmstenfalls sogar Knöchelfrakturen) zur Folge haben kann. Zudem verläuft der Lernprozess viel langsamer, da der Eisläufer oft die für eine bestimmte Bewegung erforderliche Fußhaltung gar nicht einnehmen kann.
 - ➔ Bei einigermaßen entspanntem Stehen im durchgehend fest geschnürten Schuh sollte man mit dem Knöchel weder nach außen noch nach innen kippen.
- Die Größe der Stiefel sollte so bemessen sein, dass die Zehen vorne nicht anstoßen und noch etwas bewegt werden können. Bei Kindern empfiehlt es sich, die Füße vorher zu messen, da durch die Härte der Schlittschuhe die Zehen nicht ertastet werden können.

- Am geeignetsten sind Schlittschuhe, die geschnürt werden können. Nur so kann sich der Schuh am Fuß an jeder Stelle "anschniegen", so dass die Stütze von Knöchel und Spann gewährleistet ist. Schnallenschuhe können diese Anforderung nicht erfüllen.
- Die Kufen sollten gut geschliffen sein, um ein Rutschen auf dem Eis zu verhindern. Die Kanten sollten scharf sein und keine Scharten oder Grate aufweisen. Dies ist leicht zu überprüfen, indem man mit dem Daumennagel an der Kante herunterfährt. Bleiben durchgehend Abschabungen hängen, ist noch genügend Schliff vorhanden.
- Um die Kufen zu schonen, sollten außerhalb des Eises Kunststoffschoner getragen werden. Um ein Rosten zu vermeiden, sollten die Kufen nach jedem Lauf vollständig abgetrocknet und in der Tasche keine Kunststoffschoner aufgezogen werden (Ausnahme: Stoffschoner).

Die Haare sollten ordentlich zusammengebunden sein und nicht ins Gesicht hängen. Da wir auch die Außenbahn nutzen, sollten die Läufer immer eine Mütze und **wasserfeste Kleidung** dabei haben und bei Bedarf anziehen können.

Eine **Abmeldung** vom täglichen Training ist im Grunde nicht notwendig. Das Training findet mit denjenigen statt, die erscheinen. Sollte es jedoch absehbar sein, dass das Training aufgrund von Krankheit, Krankenhaus, Schule,... längere Zeit nicht besucht werden kann, bevorzugen wir eine kurze Information an den Sportwart diesbezüglich, da sich das unter Umständen auf die Anzahl der Hilfstainer auswirken kann.

Neben dem Vereinstraining kann zusätzlich auch **Privattraining** bei dem Trainer gebucht werden. Auch das Einstudieren von Kürren (ab Freiläufer) wird in mehreren Privatstunden durch den Trainer übernommen. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an den Trainer.

➔ Bei Fragen rund um das Training, wenden Sie sich bitte an den Sportwart oder den Trainer.

3. Vereinsleben (Satzung)

Die **vollständige Satzung** des Eislaufvereins Ulm/Neu-Ulm e.V. ist auf der Homepage www.eislaufverein-ulm.de einzusehen. Wir möchten ausdrücklich darauf hinweisen, dass die Satzung vor Eintritt in den Verein gelesen werden sollte!

Es findet jährlich eine **Hauptversammlung** zum Saisonbeginn und eine **Abschlussfeier** am Saisonende statt.

Außerdem versuchen wir während der laufenden Saison bestimmte **Aktivitäten** umzusetzen, wie zum Beispiel eine Nikolaus- und eine Faschingsfeier. Daneben findet, wenn möglich, jährlich eine vereinsinterne Prüfung statt. Diese verschiedenen Aktivitäten erfordern, dass sich möglichst viele Vereinsmitglieder aktiv am Vereinsleben beteiligen. Ganz besonders unser Eispokal am Donaabad ist hier zu nennen, der die größte Anstrengung für uns alle ist. Um all diese einzigartigen und sehr aufwendigen Aktionen umsetzen zu können, sind wir auf möglichst viel Hilfe angewiesen.

Aus diesem Grund haben sich die Mitglieder des Eislaufvereins Ulm/Neu-Ulm bei der Mitgliederversammlung darauf geeinigt, dass es jedem Vereinsmitglied obliegt, pro Saison **5-10 Arbeitsstunden** zu entrichten. Es wird jedem selbst überlassen, wann derjenige diese Arbeitsstunden ableistet, die einfachste Methode ist jedoch, sich tatkräftig während des Eispokals am Donaabad einzubringen.

- ➔ Sollte es jemanden lieber sein, **keine Arbeitsstunden** im Verein abzuleisten, so bieten wir an, einen Obolus in Form von **50,- €** zu entrichten, der in seinem Umfang ungefähr den geleisteten Arbeitsstunden der anderen Vereinsmitglieder entspricht. Dieser wird am Ende der Saison abgebucht.

4. Wettbewerbe

4.1. Allgemeines

Die Läufer:innen (ab Freiläufer) sind verpflichtet im Besitz eines **gültigen Sportpasses** bzw. einer **Sportpass-ID** zu sein. Diese wird über den Sportwart bei der DEU beantragt und kostet im ersten Jahr (es gilt die Wettkampfsaison vom 01.05. bis 30.04.) 50,-€ (Stand Feb. 2023).

In allen darauffolgenden Jahren muss die **Läuferlizenz** erneuert werden, sollte man an einem Wettkampf teilnehmen wollen. Hierzu wird direkt an die DEU 50,- € überwiesen. Erst nach dieser Zahlung darf ein/e Läufer:in in der aktuellen Wettkampfsaison an einem Wettkampf teilnehmen.

Bei Wettkämpfen auf nationaler und internationaler Ebene wird zusätzlich ein **Sporttauglichkeitsat-test** eines Arztes verlangt.

Neben diesen Vorgaben ist es noch wichtig zu wissen, dass ab der Kategorie „Freiläufer Kür“ eine **selbsteinstudierte Kür** durch den Trainer gelaufen wird. Diese Kür muss im Vorfeld in Privatstunden beim Trainer einstudiert werden. Für den Wettkampf wird dann ein **PPC** (Planned Program Content) verlangt. Dies ist eine Auflistung aller gezeigten Elemente in der richtigen Reihenfolge. Beim Erstellen des PPC kann man sich an den Trainer oder den Sportwart wenden.

4.2. Anmeldung

Der Trainer wählt aus allen möglichen Sportlern diejenigen aus, die an dem nächsten Wettkampf teilnehmen sollen. Eine Teilnahme ist nicht verpflichtend, aber durchaus gewünscht, um unseren Verein zu präsentieren. Die Meldung zu einem Wettkampf erfolgt dann durch den Sportwart, der die Melde-liste vom Trainer bekommt.

Zu Saisonbeginn werden die Termine für alle bis dahin **bekannte Wettkämpfe** in der Kabine 2 (schwarzes Brett) aufgehängt. Wer Interesse an einem Wettkampf hat, kann sich direkt an den Trainer wenden. Grundsätzlich können meist 5-7 Stammläufer und 2-3 Ersatzläufer pro Wettkampf für unseren Verein gemeldet werden.

Die letztendliche Meldung und Einteilung für die Wettkämpfe obliegt dem Trainer!

4.3. Gebühren und Kosten

Die **Wettbewerbsgebühren (Startgebühren)** unterscheiden sich von Wettkampf zu Wettkampf. Im Schnitt kostet die Teilnahme zwischen 30,- bis 50,- € pro Wettkampf pro Teilnehmer. Den genauen Betrag erfahren Sie vom Sportwart.

Neben den Wettbewerbsgebühren für den veranstaltenden Verein kommen noch **Betreuungskosten** für den Trainer hinzu. Diese „Vor-Ort-Betreuung“ kostet pro Teilnehmer und pro Wettkampf 20,-€.

Sowohl die Startgebühren als auch die Betreuungskosten werden nach der Bekanntgabe der Startplätze (Gruppeneinteilung und Startzeiten der Teilnehmer) auf unser Vereinskonto

IBAN: DE75 63050000 0000054685 überwiesen.

Hierzu sollten Sie folgenden Betreff angeben:

„Nachname, Vorname – Name des Wettkampfs und Stadt – Kategorie“

Bsp: Mustermann, Max – Eispokal Ulm – Parcours

4.4. Ablauf

Die Spotler:innen kommen möglichst **frühzeitig am Wettkampftag** zu den jeweiligen Veranstaltern. Im Vorfeld wird durch den Sportwart bekanntgegeben, wann jeder Sportler vor Ort sein soll. Neben den obligatorischen 15-30 Minuten, die jeder Läufer VOR seinem Wettkampf vollständig angezogen bereitstehen muss, kommt noch die Zeit für das Aufwärmen und Anziehen hinzu.

Am besten ist es, sich **bereits zu Hause fertig zu machen** (Haare, Make up, ...) und bereits in einer Eislaufstrumpfhose, einem Body, dem Kleid/Anzug und Turnschuhen zu kommen. So braucht man lediglich die Schlittschuhe anziehen, sollte es je während der Fahr zu knapp werden.

➔ Bitte auf jeden Fall zu Hause testen, ob die Frisur auch tatsächlich hält, lose Haare oder Zöpfe können beim Springen schmerzhaft in das Gesicht fliegen.

Außerdem sollte in jedem Fall an eine **dicke längere Jacke/Mantel oder sogar an eine Decke** gedacht werden, sowie an eine wärmende Sporthose, die man über das Outfit anziehen kann. Die Spotler:innen tragen während des Wettkampfes lediglich ihr Wettbewerbs-Outfit, was kaum Wärme gibt. In den Zeiten vor und nach dem Wettkampf sollten die Kinder nicht frieren!

Im Anschluss an den Wettkampf werden die Plätze meist durch Listen ausgehängt und bei einer (oder mehreren) **Siegerehrungen** bekannt gegeben. Die ersten drei Plätze bekommen Pokale, alle nachfolgenden Plätze erhalten in der Regel eine Medaille. Urkunden mit der genauen Platzierung gibt es normalerweise dazu.

4.5. Eispokal am Donaabad

Jedes Jahr ist unser Verein der Austragungsort des Eispokal am Donaabad. Das ist einer der größten Wettkämpfe in Süddeutschland und ist für unseren Verein eine unverzichtbare Einnahmequelle, ohne den wir unser Training nicht so gestalten könnten, wie wir es tun. Immer Ende Januar kommen aus diesem Grund viele verschiedene Vereine zu uns, um sich untereinander und mit uns zu messen.

Ein solcher Wettkampf erfordert **viel Hilfe** und kann nicht nur von Wenigen alleine getragen werden. Damit dieser Wettkampf zu einem großen Erfolg und Erlebnis für alle Teilnehmer und Zuschauer wird, brauchen wir viele Helfer und tatkräftige Unterstützung!

Aus diesem Grund ist es für uns notwendig, dass jedes Vereinsmitglied seinen Beitrag in Form von ca. **5 Arbeitsstunden pro Saison** entrichtet. Diese können zu einem großen Teil am Eispokal verrichtet

werden, indem man einen Arbeitseinsatz übernimmt. Hierzu kann man sich in die „Helferliste“ eintragen, die rechtzeitig von uns bekannt gegeben wird. Ob man beim Aufbau am Vortag dabei ist, am Abbau am Ende des Wettkampfes, sich als Stadionsprecher, Ordnungshüter oder als Verkäufer am Kiosk/Tombola beteiligen möchte, bleibt dabei jedem selbst überlassen. Die Arbeitszeiten sind selbstverständlich überschaubar und könnten ggf. angepasst werden.

Neben den Arbeitsstunden sind wir auch auf **Essensspenden** (Kuchen, Salate, Wecken, Wiener, Kaffee, ...), die von jedem beigetragen werden können, angewiesen und benötigen auch **Sachspenden** (Werbegeschenke, Gutscheine, Badezusätze, Kleinmaterial,...), die wir bei unserer Tombola als Preise anbieten. Das sind die zwei größten Einnahmequellen für uns.

5. Prüfungen

5.1. Allgemeines

Es finden, sofern möglich, einmal im Jahr vereinsinterne Prüfungen statt. Diese sind freiwillig, ermöglichen einem jedoch den Aufstieg in eine höhere Kategorie. Außerdem finden 2x jährlich Klassenlaufprüfungen statt. Die Anmeldung zu einer Prüfung (ob vereinsintern oder höher) geschieht ausschließlich über den Trainer. Nach Genehmigung durch den Trainer meldet der Sportwart die Läufer:innen an. Es gibt folgende Prüfungen:

- A-Test; B-Test; C-Test (für unsere Kleinsten – abgenommen durch vereinsinterne Prüfer)
- Freiläufer; Figurenläufer; Kunstläufer (durch offizielle Prüfer der DEU bei uns in Ulm)
- Kürklassen 8 bis 1 und Tanzklassen 6 bis 1 (über den Baden-Württembergischen Eisportverband in dafür vorgegebenen Städten)

5.2. Kosten und Gebühren

Sowohl die offiziellen Prüfungen des Baden-Württembergischen Eisportverbands als auch unsere vereinsinternen Prüfungen sind nicht kostenlos. Die Prüfer müssen bezahlt werden. Aus diesem Grund kommt meist eine Gebühr in Höhe von ca. 20,- bis 60,- € je Prüfung pro Teilnehmer zustande. Die genauen Kosten können beim Sportwart angefragt werden.

6. Kosten für Mitgliedschaft

Das Vereinstraining kostet **jährlich einen bestimmten Betrag**, der je nach Gruppe und Trainingseinheiten unterschiedlich ausfällt. Die genauen Kosten für die aktuelle Saison können vor der Abgabe der Beitrittserklärung bei einem Vorstandsmitglied oder den Ausschussmitgliedern angefragt werden bzw. am „schwarzen Brett“ eingesehen werden.

Zu Beginn des Eintritts in den Verein wird noch eine einmalige **Aufnahmegebühr** von 20,- € berechnet. Der Jahresbeitrag wird immer zum 30.10. und 30.04. zu je 50% der aktuellen Saison fällig.

Mögliche **Gebührenerhöhungen** werden zu Beginn des Geschäftsjahres bekannt gegeben. Das Geschäftsjahr geht immer vom 01.07. des aktuellen Jahres bis zum 30.06. des folgenden Jahres.

Kündigungen müssen VOR dem 30.06. der laufenden Saison an kuendigung@eislaufverein-ulm.de eingegangen sein.

Eine außerordentliche Kündigung (**Sonderkündigungsrecht**) aufgrund möglicher Veränderungen der Trainingszeiten gibt es nicht. Wir sind ein gemeinnütziger Verein und auf die Vereinsbeiträge angewiesen, um einen reibungslosen Ablauf des Vereinstrainings und der zusätzlichen Aktivitäten zu gewährleisten. Das Geld fließt somit direkt in die Kinder- und Jugendförderung!

- ➔ Sollte aufgrund unvorhergesehener Umstände (Energieeinsparverordnung, Auf- oder Abstieg der anderen eissporttreibenden Vereine in Ulm, ...) die Trainingszeiten geändert werden, so haben wir darauf KEINEN Einfluss und können hier auch KEINE Ausnahme machen.

Wie in Punkt 3 „Vereinsleben (Satzung)“ bereits angesprochen, kann ggf. ein **zusätzlicher Kostenpunkt** entstehen, sofern man keine Arbeitsstunden im Verein erbringen möchte/kann. Dies beträgt 50,- € für ein Jahr und soll natürlich ebenfalls den Kindern und Jugendlichen im Verein zugutekommen.

7. Mitgliederverwaltung

In der Saison 2022/2023 wurde unsere Mitgliederverwaltung umgestellt. Ab sofort werden alle Mitglieder über die „**MeinVerein-App**“ verwaltet. Hier hat jeder die Möglichkeit Änderungen, was die Daten der eigenen Person betreffen, selbstständig und zeitnah vorzunehmen. Auf diese Weise ist der Verein und damit auch unsere Vorstandsmitglieder immer auf dem Laufenden und es kommt nicht zu unliebsamen Fehlbuchungen beim Jahresbeitrag und auch Informationen, die bei uns hauptsächlich via E-Mail oder WhatsApp übermittelt werden, gehen nicht an eine falsche/alte Adresse oder Telefonnummer.

- ➔ Aus diesem Grund möchten wir Sie jedoch auch ausdrücklich darum bitten, dass Sie ihre eigenen Daten immer auf dem Laufenden halten und Änderungen, welcher Art auch immer, gleich über die „MeinVerein-App“ mitteilen!

8. Termine für die laufende Saison

Im Folgenden möchten wir Sie noch über die bereits bekannten Termine für die aktuelle Saison informieren:

Datum	Wettbewerb	Ort
02.11.2024	Klassenlaufen	Mannheim
09.-10.11.2024	Eisemann-Pokal mit Qualifikation zur DNM	Stuttgart
23.11.2024	Neckarpokal	Schwenningen
07.12.2024	Türme-Cup	Ravensburg
02.11.2024	Klassenlaufen	Mannheim
30.11.2024	Klassenlaufen	Stuttgart
11.01.2025	Brigitte-Föll-Pokal	Stuttgart
18.01.2025	Bodensee Arena Cup	Konstanz
25.01.2025	Klassenlaufen	Stuttgart
01.02.2025	Eispokal am Donaabad	Ulm
07-09.02.2025	Heiko-Fischer-Pokal	Stuttgart
15.02.2025	Hermann-Kist-Pokal und Hörnle Cup	Balingen
14.-16.02.2025	Allgäu Cup	Oberstdorf
01.-02.03.2025	Baden-Württ. Meisterschaft	Stuttgart
16.03.2025	Iller Cup 2025	Senden
23.03.2025	Achalm-Pokal 2025	Reutlingen
05.-06.04.2025	Klassenlaufen	Mannheim
09.-10.11.2024	Eisemann-Pokal mit Qualifikation zur DNM	Stuttgart