

## **Jahresbericht BÖDELI SKITEAM Saison 2008 / 2009**

Sehr geehrte Damen und Herren

Es freut mich Ihnen den sechsten Jahresbericht als Präsident des Bödeli Skiteam vorlegen zu dürfen. Ich werde den Bericht in zwei Teile gliedern, einen ersten Teil aus Sicht des Präsidenten, einen zweiten Teil, Rückblick die Trainings / Rennen von unserem Cheftrainer Roger Mühlemann

Die sportliche Saison begann mit der 11. Wintertime - Party. Das Wetter spielte perfekt mit. Der Ablauf hat sich wie in den Vorjahren sehr gut bewährt. Die Spiele und die Skibörse konnten mit einer guten Teilnahme durchgeführt werden. Die Skibörse war finanziell nicht so erfolgreich wie in den vergangenen Jahren. Es konnte dank unseren Sponsoren, jedem Wettkampfteilnehmer ein kleiner Erinnerungspreis überreicht werden.

Die Vorstandsgeschäfte wurden in 4 Vorstandssitzungen erledigt. Eine Vorstandssitzung wurde mit einem gemeinsamen Nachtessen verbunden.

Die wichtigsten Geschäfte des Vorstandes waren:

- Suchen von Sponsoren und Gönnern
- Finanzierungsmodelle erarbeiten und umsetzen
- Strategiesitzungen mit dem BOSV
- Ausarbeiten der möglichen Umsetzungen eines Regionalen Leistungscenters auf dem Bödeli
- Unterstützung des Trainingsbetriebes in allen nicht sportlichen Bereichen

### **Jahresbericht Cheftrainer**

#### **Kader**

Das Kader umfasste 18 Athleten/innen, wovon 4 in der Kategorie Junioren. Diese trainierten alle in höheren Kadern (Swiss-Ski und BOSV). Bei den JO waren vier der Kategorie JO2 und 10 der Kategorie JO1 auf unserer Kaderliste. Dieses 14er Kader umfasste fünf Mädchen und neun Knaben. Von diesen trainierten ein mit BOSV JO-Youngster Kaderstatus auch mit den entsprechenden BOSV Zusammenzügen (hauptsächlich Saisonvorbereitung).

Der große Teil der Aktivitäten von Bödeli-Ski drehte sich um das JO-Kader.

#### **Trainer**

Beim Trainerteam konnte die bewährte Crew eingesetzt werden. Roger Mühlemann erlebte seine erste Saison als JO Cheftrainer. Im größten Teil der Saison assistierte ihn Brigitte Kirchler. Im weiteren kamen auch Alexandra Stähli, Thomas Kaufmann und Peter Bernet als Trainerassistenten zum Einsatz. Peter Bernet war in dieser Saison auch für die Junioren in unserem Kader zuständig, als Koordinator. Bei den Trainings waren in der Regel zwei Trainer im Einsatz. Ebenfalls haben wir die Rennen auch mit zwei Trainern besucht. Einige Trainings konnten auch nur mit einem Trainer, dafür in Zusammenarbeit mit einer andern Gruppe durchgeführt werden.

#### **Konditions-Training**

Die Planung und Organisation wurde durch den Kondicheftrainer Manuel Wyss organisiert. Er wurde unterstützt von Roger Mühlemann und Brigitte Kirchler.

Das Training mit dem neuen Kader wurde Ende Mai gestartet. Die anschließenden Trainings wurden vor den Sommerferien mit einem Konditest (Swiss-Ski Powertest) abgeschlossen. Das geleitete Training wurde in der ersten August-Woche wieder aufgenommen. Ein weiterer Konditest zur Überprüfung wurde Ende Oktober durchgeführt. Nach den zwei Ski Blöcken in den Herbstferien, wechselten wir nun definitiv zum Hallentraining wöchentlich am Dienstag. Dieses zogen wir bis im Frühling durch. Ab März wurde teilweise auch ein Lauftraining draussen durchgeführt.

Das Kondittraining hat sich bewährt und sollte wegen den hohen Anforderungen die an einen erfolgreichen SkirennsportlerIn gestellt werden weitergeführt werden. Dies zeigen sicher auch die zum Teil sehr guten Resultate an den letzten Rennen.

#### **Ski-Training**

Die Trainings des Bödeli-Ski Kadern konnten einmal mehr bei guten Bedingungen in Saas-Fee durchgeführt werden. Gestartet wurden diese Trainings mit je 2x4 Tagen. Im zweiten Kurs konnten wir einen Tag nicht auf dem Schnee trainieren. An diversen Wochenenden im Oktober und November trainierten wir in Saas Fee

weiter. Doch das zum Teil sehr schlechte Wetter zwang uns diverse Wochenendtrainings zu verschieben oder gar abzusagen. So auch am Wochenende Ende November, das wir aber als Kondiweekend nutzten. Ab dem 29. November konnten wir vom Kunstschnee auf Grindelwald-First profitieren. Die Wochentrainings (Mittwoch- und Freitagnachmittag) konnten wir erst ab dem 10. Dezember nutzen. Der Dezember war auch diese Saison die schwierigste Phase in Bezug auf Trainingsmöglichkeiten. Da am Wochenende immer viele Skifahrer auf den wenigen Pisten unterwegs sind. Kurz vor Weihnachten konnten wir an den Männlichen wechseln, dies war eine Erleichterung, da nur dort eine abgesperrte Trainingspiste zur Verfügung steht. Die Rennvorbereitung (9 Tage, vom 19.12 bis 30.12) konnten wir auch dort absolvieren, mit Wechsel First, was auch noch den Heimvorteil nutzbar machte, da ja das erste Rennen auch auf dieser Piste Männlichen war. Ab Januar konnten wir die optimalen Pisten auf dem Männlichen und anschließend auch in Habkern ausnutzen. Der kurze Anfahrtsweg nach Habkern ermöglichte uns die Nachmittage noch effizienter zu nutzen. Dank guten Schneeverhältnissen konnten die Trainings (bis zu 3 pro Woche) bis gegen Mitte März in Habkern durchgeführt werden. Der einzige kleine Nachteil war, dass es meistens eine relativ weiche Trainingspiste war. Doch diese zum Teil massiven Schneefälle haben auch die Kunstschneepisten sehr aufgeweicht. Daher fanden wir sicher sehr gute Trainingsverhältnisse vor, in Habkern. Die letzten Skitrainings wurden bis zum Sichtungskurs des BOSV/Bödeli Ski Anfangs April/ende März, wieder am Männlichen durchgeführt.

### **Rennen, Resultate**

Im Zeitraum von Anfangs Januar bis Mitte März wurden die 15 durchgeführten Leki-Cup Rennen besucht. Die SG-Rennen im Eriz fanden in diesem Jahr Programmgemäss statt.

Übersicht Erfolge Leki Cup:

- 6 Rennsiege
- 17 Podestplätze
- 50 Top 10 Plätze

Im weiteren konnten sich 7 AthletenInnen für das erste IR Rennen in Frutigen qualifizieren. Für das zweite IR Rennen Hoch Ybrig 2 AthletenInnen und für das dritte IR Rennen Klewenalp 3 AthletenInnen. Nicole Müller konnte sich Ende Saison auch für die JO-Schweizermeisterschaften in den technischen Disziplinen qualifizieren.

Die guten Leistungen bis zum Ende der Saison zeigen, dass wir eine gute Vorbereitung hatten und auch im Bereich Konditraining sind wir auf dem richtigen Weg.

### **Verletzungen**

Die wenigen Verletzungen/Unfällen ereigneten sich nicht direkt an Rennen oder in Trainingsläufen. Wir hatten glücklicherweise keine schweren Unfälle. Ende Januar verletzte sich Kevin Kobler nach dem LekiCup Rennen in Saanen und erlitt eine Gehirnerschütterung und verbrachte eine Nacht im Spital. Dieser Vorfall ereignete sich nach einem unkonzentrierten und dummen Verhalten nach dem Rennen. Nach diesem Vorfall und lauterem Worten an das Team verbesserte sich das Auftreten vom ganzen Team an Rennen erheblich. Leider hatte auch Nicole Müller Pech. Sie verletzte sich beim letzten zählenden Event, dem Sichtungskurs vom BOSV, am Knie schwer. Die OP hat sie gut überstanden und der Heilungsprozess verläuft optimal.

### **Ausblick**


Meine erste Saison als Cheftrainer JO vom Bödeli Ski Team ist zu Ende. Ich habe sehr viele positive Erlebnisse erlebt. Es war sicher eine schwierige Saison für mich, mit vielen Neuheiten die ich zuerst erlernen musste. Mein Vorgänger Peter Bernet hat mich sehr gut unterstützt und mir geholfen, wo ich Hilfe brauchte. Ich freue mich bereits auf die nächste Saison. Es gibt sicher Dinge, die verbessert oder optimiert werden können, und dies will ich auch tun. Gespräche mit meinem Trainerteam werden in der nächsten Zeit geführt. Manuel Wyss wird weiterhin als Chef-Konditraining tätig sein.

Ich möchte auch im Namen des Trainerteams und der Kadermitglieder dem Bödeli-Ski Vorstand für die Unterstützung und die gute Zusammenarbeit danken.

Cheftrainer Bödeli-Ski  
Roger Mühlemann

An dieser Stelle danke ich dem Vorstand für die Unterstützung, sowie den Trainern und den JO-Chef in den Clubs für die Zusammenarbeit!

Der Präsident



Kurt Sommer