

Jahresbericht Cheftrainer Saison 2005/2006

Kader

Das Kader umfasste 17 Athleten/innen, wovon 5 in der Kategorie Junioren. Diese trainierten alle in höheren Kadern (Swiss-Ski und BOSV). Bei den JO waren je sechs der Kategorie JO1 und JO2 auf unserer Kaderliste. Dieses 12er Kader umfasste 7 Mädchen und 5 Knaben. Nach einem Rücktritt Ende Sommer reduzierte sich das JO-Kader auf 11 Fahrer. Von diesen trainierten die zwei mit BOSV JO Kaderstatus auch mit den entsprechenden BOSV Zusammenzügen.

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

Trainer

Beim Trainerteam konnte die bewährte Crew eingesetzt werden. Diese nun über einige Jahre erreichte Konstanz ist sicher als sehr positiv zu bewerten.

Bei den Trainings waren in der Regel zwei Trainer im Einsatz. Ebenfalls haben wir auf Grund der Finanzen, sowie des leicht kleineren Kaderns die Rennen auch mit zwei Trainern besucht. Einige Trainings konnten auch nur mit einem Trainer, dafür in Zusammenarbeit mit einer andern Gruppe (Youngsters oder Jungfrauregion) durchgeführt werden.

Konditions-Training

Erstmals wurde das Konditionstraining gleich ab Frühling in die Jahresplanung einbezogen. Die Planung und Organisation wurde neu vermehrt über den Cheftrainer abgewickelt. Über die Saison gesehen hat der ehemalige Konditainer Marc Schori dennoch etwa 50% der Trainings geleitet.

Das Training mit dem neuen Kader wurde Ende Mai gestartet. Anfangs trainierten wir Inline-Slalom und nahmen am Inline-Cup Rennen in Bönigen teil. 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 vor dem ersten Skitraining im September durchgeführt. Nach den zwei Ski Blöcken in den Herbstferien, wechselten wir nun definitiv zum Hallentraining wöchentlich am Dienstag. Dieses zogen wir so bis im Frühling durch. Neu haben wir ab März da es wieder heller wurde, jeweils auch Lauftrainings draussen durchgeführt.

Das gesteigerte Kondittraining hat sich bewährt und sollte wegen den hohen Anforderungen die an einen erfolgreichen SkirennsportlerIn gestellt werden weitergeführt werden.

Ski-Training

Die Trainings des Bödeli-Ski Kaderns konnten einmal mehr bei guten Bedingungen in Saas-Fee durchgeführt werden. Wir haben 14 Skitage angeboten. Ab dem 26. November konnten wir vom Kunstsnee auf Grindelwald-First profitieren. Ebenfalls ermöglichten uns die Bahnen auch bereits ein Training unter der Woche (Mi, Fr), so konnten wir exklusiv die Piste benutzen. 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 (2 x 4 Tage) konnten wir auch dort absolvieren, was auch noch den Heimvorteil nutzbar machte, da ja das erste Rennen auch auf dieser Piste war.

Ab Mitte Januar konnten wir das Training bereits nach Habkern verlegen. Der kurze Anfahrtsweg ermöglichte uns die Nachmittage noch effizienter zu nutzen. Dank guten Schneeverhältnissen konnten die Trainings (bis zu 3 pro Woche) bis gegen Ende März in

Habkern durchgeführt werden. Der einzige Nachteil war, dass es meistens eine relativ weiche Trainingspiste war. Da zum Teil Rennen auf Kunstschnee durchgeführt werden, wäre eine Vorbereitung auf einer solchen Unterlage optimaler.

Die letzten acht Skitrainings wurden bis zum Sichtungskurs des BOSV im April, wieder am Männlichen durchgeführt.

Rennen, Resultate

An 7 Tagen wurden die 11 durchgeführten Leki-Cup Rennen besucht. Die SG-Rennen im Eriz mussten wegen den Pistenbedingungen abgesagt werden. Somit wurden 5 Riesenslalom, 5 Slalom, 1 Skicross und der Leki-Final (Parallelrennen) gefahren.

Übersicht Podestplätze Leki Cup:

Mädchen

Julia Zurbuchen	4	JO1
Jessica Sigrist	3	JO1
Angela Zurbuchen	2	JO1
Katia Seematter	1	JO2

Knaben

Nando Fuhrer	1	JO1
--------------	---	-----

Katia Seematter konnte sich bei den JO2 für alle IR- und Nationale Rennen qualifizieren. Julia und Angela Zurbuchen konnten sich ebenfalls für einige interregionale Renneinsätze empfehlen. Als Bestresultate erreichte Katia einen 4., resp. Angela einen 6. Platz in ihrer Kategorie. Von allen diesen mit deutlich stärkerem Teilnehmerfeld besetzten Rennen konnten unsere Fahrerinnen im Januar auf der Metschalp (Frutigen) ihre Bestresultate herausfahren.

Dies und auch die guten Resultate des gesamten Teams beim Start in die Wettkampf-Phase zeigt, dass wir eine gute Vorbereitung hatten.

Verletzungen

Die meisten Verletzungen ereigneten sich nicht direkt an Rennen oder in Trainingsläufen. Wir hatten glücklicherweise keine schweren Unfälle. Im Januar hat sich Sandra Seematter in einem Trainingslauf die noch aus dem Vorjahr lädierte Schulter erneut ausgehängt und musste die Saison beenden. Manuel Wyss hatte schon vorher Pech und verpasste die wichtige Phase im Dezember. Leider Verletzten sich Ende März noch Nicole Müller und Katja Seematter am Knie. Wir wünschen allen Verletzten auch an dieser Stelle gute Besserung.

Ausblick

Im Bereich Trainer müssen wir bereits auf die kommende Saison neue Leute rekrutieren werden. Nach dem Rücktritt von Alexandra Stähli ist diese Vakanz zu besetzen. Auch im Bereich der Junioren gibt es Mehraufwand, damit auch dort eine gute Betreuung gewährleistet ist. Ein nicht zu schmales Trainerteam, gibt uns auch mehr Sicherheit das Knowhow längerfristig zu erhalten. Nicht zu letzt auch da es für mich nun bereits in die siebte und wohl auch letzte Saison als Cheftrainer geht.

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

Cheftrainer Bödéli-Ski
Peter Bernet