

# Jungfrau Zeitung

News aus dem Mikrokosmos Jungfrau

Ski alpin

22. Oktober 2003

## Der Winter kommt bestimmt

Erste Schwünge auf dem Schnee fürs Bödéli-Skitem

**Der Winter hat für das Bödéli-Skitem bereits begonnen. Im Dezember will man die ersten Schwünge auf dem heimischen Schnee machen.**



**Kaderliste des Bödéli-Skitem: David Hemmi, Lukas Karlen, Manuela Kaufmann, Oliver Michel, Adi Müller, Andreas Nyffenegger, Sandra Nyffenegger, Lars Scheller, Michi Schmocker, Katia Seematter, Sandra Seematter, Ramon Steiner, Manuel Wyss, Manuela Wyss, Angela Zurbuchen, Dominik Zurbuchen, Stefan Zurbuchen, Manuela Zurschmiede. Cheftrainer: Peter Bernet. (zvg)**

Die bevorstehende Umstellung der Uhren von Sommer- auf Winterzeit und das garstige Wetter der letzten Tage sind untrügliche Zeichen dafür, dass die kühlere Jahreszeit näher rückt. Währenddem viele Breiten- und Freizeitsportler die Altweibersommertage in den hochnebelfreien Gebieten in Wanderschuhen oder auf dem Mountainbike geniessen, hat für die jungen Skitalente des Bödéli-Skitem der Winter definitiv begonnen. Die jungen Kaderfahrer absolvierten erste Skitrainings auf dem Gletscherschnee in Saas Fee. Diese Skitrainings bilden den Beginn der zweiten Vorbereitungsphase, sind aber gleichzeitig auch ein Höhepunkt der intensiven Aufbauphase. Bereits im Sommer haben die jungen Athleten und Athletinnen an ihrer Kondition und Koordinationsfähigkeit gearbeitet. Verschiedene Kraft und Ausdauertrainings mit Inlineskates, auf dem Bike oder mit Laufschuhen standen auf dem Programm. Besonderen Spass hatten die jungen Sportler bei den Trainings auf der Inlineskates-Slalomstrecke in Adelboden, wo sie sich auf das Fahrgefühl und das Stangenfahren einstimmen konnten. In den Herbstferien machten die Mitglieder des Bödéli-Skitem in zwei Skikursen nun die ersten Schwünge auf weisser Unterlage.

### Erfolgreicher Skikurs

Der Skikurs Nr. 1 verlief erfolgreich. Die jungen Skifahrer konnten alle vier Tage von den hervorragenden Bedingungen auf dem Gletscher profitieren. Neben vielen Trainingsmannschaften hatte es nur wenige Skifahrer auf den Pisten. Motivationspritze der besonderen Art war, dass die Bödéli-Skitalente neben etablierten Skistars wie Didier Cuche, Bruno Kern, Silvan Zurbriggen, Sonja Nef, Corina Grünenfelder oder Fränzi Aufdenblatten an ihrer Skitechnik feilen konnten. Im Bereich Ski wurde zu Beginn im freien Fahren an der Grundposition und den Kernbewegungen gearbeitet. Der zweite Skikurs musste zwar wegen der Schlechtwetterphase verschoben und um einen Tag verkürzt werden, verlief aber dennoch positiv. Bei diesem Kurs kam auch die Gruppe der Jüngeren (JO1, Jg. 91/92) zum ersten Schneekontakt und begann mit der Arbeit an der Grundposition und den Kernbewegungen. Die Älteren (JO2, Jg. 89/90) perfektionierten das im ersten Kurs Erlernete.

**Training in der Jungfrau Region ab Dezember**

Am letzten Wochenende konnte bei hervorragenden Bedingungen nun bereits der dritte Trainingskurs abgehalten werden. Für die zwei Gruppen ging es wiederum darum, die Kernbewegungen kombiniert und im richtigen zeitlichen Ablauf zu trainieren. Die Gruppe der älteren Kaderfahrer arbeitete erstmals auch in einem einfachen, mit Bojen markierten Parcours. Hier war zum Unterschied zum freien Fahren auf der Piste die Linie durch die Kurssetzung vorgegeben und das Timing der Bewegungen musste entsprechend angepasst werden. Die jungen Skicracks genossen die Tage auf dem Gletscher trotz hartem Training und freuen sich auf die kommenden Skitage. Die 15 JO- und zwei Junioren-Fahrer und Fahrerinnen werden mit ihren drei Trainern in den alle zwei Wochen stattfindenden Skitrainings in Saas Fee in kleinen Gruppen die skitechnischen Grundlagen weiter verbessern und vertiefen. Ab Dezember plant das Bödeli-Skiteam die Aufnahme des Trainingsbetriebs in der Jungfrau-Region und hofft nach der intensiven Vorbereitungsarbeit auf ein erfolgreiches Abschneiden in der Rennsaison. Am nächsten Sonntag findet auf dem Flugplatz Interlaken beim Bunker U15 die sechste Wintertime-Party von 11.00 bis 17.00 Uhr statt. An der Börse können diverse Schneesportartikel erstanden werden.

.....

**📄 Artikel-Info:**

→ Autor/-in: Redaktion ([redaktion@jungfrau-zeitung.ch](mailto:redaktion@jungfrau-zeitung.ch))

..... ▲

Copyright © 23. Oktober 2003

**Jungfrau Zeitung**, Aarmühlestrasse 1, 3800 Interlaken

Email: [verlag@jungfrau-zeitung.ch](mailto:verlag@jungfrau-zeitung.ch)