

Jungfrau Zeitung

News aus dem Mikrokosmos Jungfrau

Ski alpin

29. September 2004

Bödeli-Skiteam übt Slalom – auf Rollen

Unterwegs auf der Trainingsstrecke in Adelboden

Die weiss überzuckerten Berggipfel und die kühleren Temperaturen lassen erahnen, dass der Winter vor der Tür steht. Für die Kader-Mitglieder des Bödeli-Skiteams hat die Skisaison aber bereits mitten im Sommer begonnen.

Seit mehreren Wochen bereiten sich die 9- bis 15-jährigen Skitalente im Konditionstraining auf die nächste Rennsaison vor. Sie absolvieren verschiedene Kraft- und Ausdauertrainings in der Halle, mit Inlineskates oder auf dem Bike.

Training auf Rollen

Höhepunkte der ersten Vorbereitungsphase waren die Besuche der Inline-Slalomstrecke in Adelboden, das Kondi-Weekend und die Teilnahme am Mini-Run des Jungfrau-Marathons. Mit den Inline-Skates haben die Sportartikelhersteller ein Gerät auf den Markt gebracht, mit dem die Kernbewegungen des Ski fahrens auch im Sommer trainiert werden können. Noch mehr profitieren können die jungen Schneesportler mit speziellen Kippstangen-Trainings auf der Strasse. Deshalb verlegte das Bödeli-Skiteam das Konditionstraining zweimal nach Adelboden, wo eine Trainingsstrecke für diesen Slalom auf Rollen zur Verfügung steht. Auf einer asphaltierten Strasse mit entsprechenden Bohrlöchern werden die speziellen Slalomkippstangen ausgeflagt. Ausgerüstet mit Helm, Slalomstöcken und Schienbeinschützern ging es dann darum, wie im Winter durch den Stangenwald zu kurven. Die Kids merkten bald, dass die Bewegungsabläufe denjenigen des Slalom fahrens auf Ski noch ähnlicher, aber damit auch schwieriger wurden.

Erste Skitrainings in Saas Fee

Am Kondi-Weekend standen am ersten Tag zwei Trainingseinheiten mit Inlineskates mit verschiedenen Koordinations- und Ausdauerübungen auf dem Programm. Am Sonntag standen Kraft und Geschicklichkeit im Mittelpunkt. Mit den Mountainbikes ging die Fahrt von Matten nach Grindelwald. Zur «Belohnung» konnten die Mädchen und Knaben ihre Geschicklichkeit im Bike-Parcours unter Beweis stellen, bevor es in rasanter Fahrt zurück aufs Bödeli ging. Ein erstes Kräftemessen auf Zeit gab es dann beim Mini-Run des Jungfrau-Marathons. Auf Inlineskates oder auf der Laufstrecke kämpften die jungen Sportler um Sekunden. Anfang Oktober wechseln die Bödeli-Skicracks von der Halle und der Strasse auf die Skipiste. Sie reisen für die ersten Skitrainings nach Saas Fee. Ab Dezember wird der Skitrainingsbetrieb – sofern es die Schneeverhältnisse zulassen – in der Jungfrau Region aufgenommen.

.....::

Artikel-Info:

→ Autor/-in: Andreina Mark Zurbuchen

.....△

Copyright © 30. September 2004

Jungfrau Zeitung, Aarmühlestrasse 1, 3800 Interlaken

Email: verlag@jungfrau-zeitung.ch