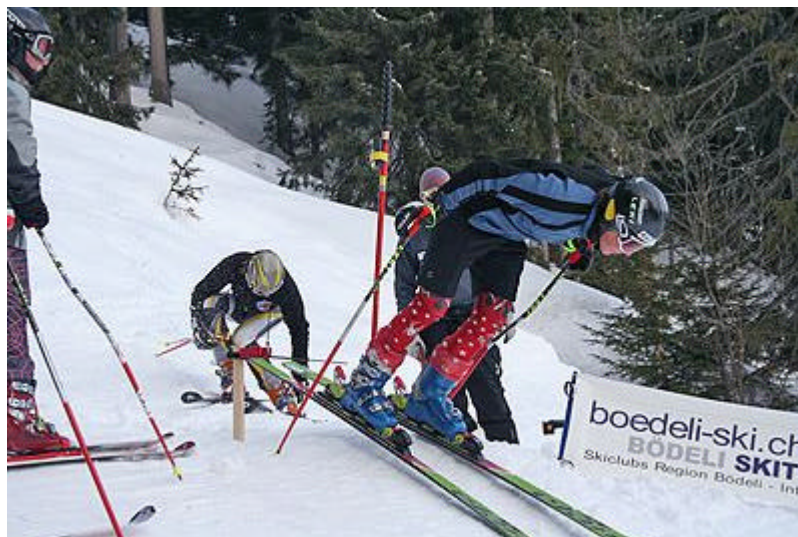


Ski alpin | 23. Februar 2006

## Beste Vorbereitung fürs Wochenende

### Intensive Sportwoche für das Bödeli-Skiteam in Habkern

Das Bödeli-Skiteam nutzte die Sportwoche zur Vorbereitung auf die anstehenden Rennen. In Habkern trainierten sie Slalom und Riesenslalom, damit die jungen Skicracks morgen Samstag an den BOSV/LEKI-JO-Punkterennen ordentlich den Heimvorteil nützen können.



Lars Scheller aus Ringgenberg beim Start zu seinem ersten Zeitlauf am Mittwochmorgen in Habkern.

Fotos: Yvonne Zurbrügg



Nach den ersten beiden Zeitläufen resümierte Trainer Peter Bernet (rechts) mit den Kaderfahrern die Leistungen.

Die Turnschuhe werden abgestreift. Reingeschlüpft in die Skischuhe, festgeschnallt mit aller Kraft. Den Rucksack mit dem Sandwich und dem Tee legen alle unter den selben Bank neben dem Lifthäuschen. Bevor ans Mittagessen gedacht werden darf, wird Leistung verlangt. Bis der Lauf ausgesteckt ist, darf frei gefahren werden. Nach einer kurzen Besichtigung stehen zwei Zeitläufe auf dem Programm. «So wie im echten Leben», erklärt Cheftrainer Peter Bernet, «an keinem Riesenslalom gibt es mehr als zwei Läufe. Niemals reicht es, erst im zweiten Durchgang richtig in Fahrt zu kommen. Eine dritte Chance ist schlicht inexistent.» Diese Rennsimulation ist für das Bödeli-Skiteam keineswegs Neuland. Bernet fordert sie immer wieder auf zu kämpfen, als ginge es wirklich um Medaillen. Das fördere den Kampfwillen, lasse das Feuer und die Motivation niemals ausgehen.

### Ein intensives Training

Keine halbe Stunde später ist der Lauf ausgesteckt. Da die JOler heute zusammen mit den Youngsters trainieren, sind schliesslich auch vier Trainer am Werk. Über die schwarze Piste schlängelt sich ein Kurs, der einiges abverlangt. Der über Nacht gefrorene Schnee ist enorm hart. Keine optimalen Bedingungen, für die jungen Skicracks aber eine Situation, die sie meistern können müssen, um einmal vorne mitzumischen. Zuerst starteten die beiden Junioren Lars Scheller und Dominik Zurbuchen. Nach ihnen die elf JO-Fahrerinnen und -Fahrer des Bödelli-Skiteamkaders und schliesslich die 18 Youngsters. Kader-Trainer Peter Bernet überwacht das Startprozedere, sein Kollege Marc Schori gibt jeweils die Piste frei und nimmt die Zeiten ab. Manuela Kaufmann und Martin Maier, zwei Trainer des Youngster-Stützpunkttrainings, gehen ihnen dabei zur Hand und führen die noch weniger geübten Rennfahrer in die Tücken des Laufes ein. Youngster-Cheftrainer Roger Mühlemann ist derzeit im Militär-WK, darum stehen Maier und Kaufmann für die Youngsters im Einsatz.

#### **Optimale Vorbereitung**

In Habkern wird aus mehreren Gründen trainiert: Erstens ist der Lift bequem mit dem Clubbus erreichbar, zweitens sind in der Sportwoche bedeutend weniger Leute auf der Piste als in den grossen Skigebieten der Region. Darum muss weniger abgesperrt werden. Ausserhalb der Schulferien ermöglicht die schnelle Erreichbarkeit der Trainingspiste am Mittwoch und Freitag die optimale und intensive Nutzung der Nachmittagstraining. Der Hang auf der schwarzen Piste eignet sich zudem sehr gut für das Riesenslalomtraining. Am diesem Wochenende finden am Samstag zwei BOSV/LEKI-JO-Punkterennen in Habkern statt. Das Bödelli-Skiteam wird bestens auf den Hang vorbereitet sein. Damit sie alles geben können wenn es zählt, dürfen die Skicracks des Bödelli-Skiteams heute frei machen. Nach drei intensiven Trainingstagen in Habkern haben sie es sich redlich verdient.

#### **ARTIKELINFO:**

Artikel vom: 23.02.2006  
Autor/in: Yvonne Zurbrügg  
Seitenaufrufe: 68  
Artikel Nr. 62911  
Ausdruck vom: 27.02.2006

**Jungfrau Zeitung**, Aarmühlestrasse 1/Postfach, CH-3800 Interlaken  
verlaq@jungfrau-zeitung.ch

---

© 2003 - 2006 by Jungfrau Zeitung  
www.jungfrau-zeitung.ch