

Bulletin 2012-1

Liebe Ski-Rennsportfreunde

Es freut uns, euch über unser neu ins Leben gerufene RLZ-Bulletin die aktuellen Informationen aus dem RLZ Frutigen weiterzugeben. Nach der Hauptversammlung 2012 haben wir uns den Rückmeldungen der RLZ-Mitglieder angenommen und hoffen, sie dadurch besser als bisher mit interessanten und hilfreichen News zu versorgen. Das Bulletin soll ca. viermal pro Saison herausgegeben und auf unserer [Webseite \(www.rlzfrutigen.ch\)](http://www.rlzfrutigen.ch) publiziert werden.

Traineranstellungen Saison 2012-2013

Dank dem grossen Einsatz im Sponsoringbereich ist es gelungen, Reto Däpp erstmals Vollzeit als Cheftrainer anzustellen (Mai 2012 - April 2013). Von Oktober 2012 bis April 2013 dürfen wir ebenfalls auf Daniel Wyss zählen. Dabei dürfen wir weiterhin auf die Lösung mit dem SC Adelboden bauen, der Dani während der Wintermonate als JO-Leiter verpflichtet und seine Dienste auch dem RLZ Frutigen zur Verfügung stellt. Im Winter wird als 3. Trainer Jonas Brigler (SC Gehrihorn) im Einsatz sein. Er kümmert sich ebenfalls um den Marti-Cup.

RLZ-Label Swiss-Ski

Nachdem wir für die letzte Saison das provisorische Label von Swiss-Ski erreicht haben, nahmen wir uns den Kritikpunkten wie...

- Schulstundenreduktion von nicht promotionsrelevanten Fächern und Sport
- zu lange Schneepause im Sommer
- Steigerung des Trainingsumfangs der U14-Athleten

...an und haben die Planung entsprechend angepasst. Am 06.09.2012 haben wir die Swiss-Ski-Delegation (Sonja Wüthrich, Projektleiterin Ausbildung; Franz Hofer, Chef Nachwuchs Ski alpin und Reto Schläppi, Chef Nachwuchs U16) sowie Monika Amstutz, Chef Alpin BOSV, erneut

an der Oberstufenschule Frutigen begrüsst. Nach sehr konstruktiven Gesprächen präsentierten wir zum Abschluss den Skiverbandsvertretenden einen gut und vielseitig eingerichteten Kraftraum im „Untergrund“ des Schulhaus Winklen. Nun erwarten wir gespannt den Bericht von Swiss-Ski und sind zuversichtlich, das definitive Label entgegenzunehmen.

Mathias Wyssen, Präsident

Trainingsbetrieb

Auf die Saison 2012-2013 wurde durch die FIS das JO-Alter um ein Jahr angehoben. Von nun an werden die Kategorien nicht mehr JO I und JO II genannt, sondern U16, U14 und U12. Diese Hebung des JO-Alters hat grosse Auswirkungen auf den Trainingsbetrieb. Die RLZ müssen nun für die U16-Kader den Trainingsumfang so steigern, wie es für das Juniorenkader im ersten FIS Jahr üblich war. Aus diesem Grund haben wir ein U16-, U14- und U12-Kader in unserem RLZ. Jedes Kader bietet verschiedene Trainingsumfänge nach der Swiss-Ski Guide-Line an. Im BOSV-Gebiet haben wir zudem die Abstufung RLZ-A- (RLZ-Status) und B-Kader (Regionenstatus). Die B-Kader Athleten trainieren in ihren eigenen Regionen Niedersimmental, Thunersee und Mitte.

Am 30. Mai startete die Region Mitte mit einem Teambildungstag, den das gesamte A-Kader am 2. Juni durchführte. Bis zu den Sommerferien trainierten alle nach Programm fleissig Kondition. Bei der Planung wurde darauf geachtet, dass die Skitrainings grösstenteils während den Schulferien stattfinden, um die Schulabsenzen tief zu halten. Durch das Gletscherskitraining in kleinen Gruppen konnte eine sehr hohe Qualität erreicht werden. Das gesamte Programm bewältigte Reto Däpp, womit das Budget geschont wurde. Die Organisation der Unterkunft in Ferienwohnungen brachte viele Vorteile mit sich,

Hauptsponsor



Dein Intersport Shop in der Region.

Adelboden: Hari Sport | Oester Sport | Roesti Sport
Frutigen: Zürcher Sport
Kandersteg: Grossen Sport

*Real
Sek* Oberstufenschule
3714 Frutigen

die sich positiv auf die Einsatzbereitschaft auf den Ski ausgewirkt haben: klarere Regelung Nachruhe, flexiblere Alternativen bei ausfallenden Skitrainings, ungestörte Videoanalysen, angepasste Ernährung, gemeinsame Freizeitaktivitäten (z.B. zusammen Olympiade schauen), Förderung des Teamgeistes, tiefere Gesamtkosten.

Am 18. und 19. August stand das Outdoor-Weekend auf dem Programm. Mit den Inlines ging's von Wimmis nach Frutigen, auf dem Bike von Frutigen über Elsigbach, Bonderlen, Boden, Chuenisbärgli, Bergläger nach Geils und zum Abschluss zu Fuss mit Rucksack, Zelt und Proviant bepackt aufs Hahnenmoos und weiter auf den Lavey. Hinter dem Tierberg schlugen wir unsere Zelte auf. Am nächsten Tag wanderten wir über den Albrist (2762m) ins Färmeltal und über Grimmifurgge hinunter nach Schwenden, wo wir unsere Bikes bis nach Oey sattelten. Anschliessend rollten wir mit den Inlines zurück an unseren Ausgangspunkt in Wimmis. Das Ziel durchzuhalten und einander zu helfen konnte an den stolzen Gesichtern abgelesen werden.

Äs het viel Früüd gmacht!

Reto Däpp, Cheftrainer

Schule

Pünktlich zum Schulbeginn wurden die 27 Kadermitglieder des RLZ Frutigen an die Oberstufenschule Frutigen zur Zeichnungssitzung eingeladen. An dieser Sitzung werden die Leistungsvereinbarungen für das kommende Schuljahr unterzeichnet.

Das Kader 2012-2013 setzt sich zusammen aus 25 Alpinen (vgl. Kaderliste auf www.rlzfrutigen.ch) sowie erfreulicherweise auch 2 „Nordischen“, Rahel Niedhart und Sascha Prentler, beide Mitglieder des SC Kandersteg. Die Athletinnen und Athleten des RLZ Frutigen geniessen verschiedene Vorteile an ihren Schulen, so werden sie zum Beispiel während der Unterrichtszeit für Trainings freigestellt. Im Gegenzug verpflichten sie sich, in ihren Schulen als Vorbilder zu wirken. In der Athleten-Charta steht der Satz: „Ich engagiere mich in der Schule und im Sport in hohem Masse und setze alles daran, in beiden Bereichen bestmögliche Leistungen zu erbringen.“

Wir wünschen allen Athletinnen und Athleten, dass es ihnen gelingen wird ihren anspruchsvollen Aufgaben im Sport und in der Schule gerecht zu werden.

Ueli Gerber, Koordinator Schule



Hauptsponsor



Dein Intersport Shop in der Region.

Adelboden: Hari Sport | Oester Sport | Roesti Sport
Frutigen: Zürcher Sport
Kandersteg: Grossen Sport

Real
Sek
Oberstufenschule
3714 Frutigen