

## Bulletin 2012-2

Liebe Ski-Rennsportfreunde

Mit dem ersten Schnee in unserer Region beginnen nun auch die intensiven Schneetrainings auf unseren heimischen Pisten. Alle Schulen wurden informiert, dass ab sofort die Athletinnen und Athleten an den Nachmittagen wieder auf den Ski stehen und somit in der Schule vermehrt fehlen werden.

Das Bulletin beinhaltet einen Rückblick auf die vergangenen Monate und einen Ausblick auf die kommende Wintersaison.

Allen Wettkämpfern, Organisatoren und Betreuern wünschen wir eine erfolgreiche und unfallfreie Saison!

Marlene Däpp, Sekretärin

### Trainingsbetrieb

In den Herbstferien standen wieder je 2 Skiblöcke für das A U14 und A U16 Kader an. Das RLZ B Team hatte, wie immer, einen einzigen 4-tägigen Skikurs.

Wie es so üblich ist, konnte man nicht alle geplanten Tage auf den Gletscher von Zermatt durchführen. Solche Ausfalltage sind eigentlich schon fix in der Planung drin und werden dann auch als Konditionstage genutzt. Im Verlaufe des Sommers und nun auch im Herbst lernten wir nun Zermatts Wanderwege im Laufen kennen.

Manchmal spielten wir auch einen Fussballmatch gegen das RLZ Gstaad oder sogar auch mal mit dem ZSV zusammen. Dies war sicher eine wichtige Erkenntnis für die Jugendlichen, dass wir alle zusammen den Skisport weiterbringen und einander helfen wollen. Dies war auch auf der Skipiste so. Das RLZ Gstaad und wir teilten oft die Rennpisten zusammen. Auch wenn wir mal nach Saas Fee ausweichen mussten, halfen auch andere Verbände mit, das wir eine Rennpiste teilen konnten. Den ganzen Sommer haben wir mit allen Gruppen grossen

Wert auf die Skitechnik und das bewusste Skifahren gelegt. Das Ziel war, dass die Athletinnen und Athleten die Zusammenhänge des Skifahrens genau begreifen und auf diese Weise sich selber korrigieren können, und wir Trainer sie so nur noch unterstützen und lenken müssen. Auf diese Weise lernen die Jungen, viel bewusster Ski zu fahren und sich nicht nur dann Mühe zu geben, wenn wir Trainer zuschauen. Sie müssen wissen, dass sie nicht für uns Trainer Ski fahren, sondern für sich selbst. Bei den ersten Stangentrainings haben wir bewusst sehr drehende Läufe gesetzt. Damit erkannten die Rennläuferinnen und Rennläufer, dass der technische Fehler im freien Skifahren auch in den Toren vorhanden ist, und man immer wieder an diesem arbeiten muss. Sehr interessant war es, die verschiedenen Trainingsgruppen zu beobachten. Die U 14 Athletinnen und Athleten geben einfach nur Vollgas und fahren unbekümmert Ski und sind sehr einfach zu motivieren. Die U 16 Fahrerinnen und Fahrer hingegen sind ganz anders. Es ist viel schwieriger, sie zu motivieren, und meist brauchen sie noch einen Ansporn, damit dann etwas geht. So schwankend der Charakter ist, so schwankend ist auch die Leistung.

Aber ich hatte gleichwohl meine Freude, mit ihnen zusammen zu arbeiten. Worauf sich die A Kader U16 Mitglieder sehr gefreut haben, war das Trainingslager in der Skihalle in Landgraaf (Holland). Es war die Idee, dass alle RLZ des BOSV und das BOSV JO Kader zusammen dort trainieren. Es war eine Abwechslung in einer Halle Ski zu fahren. Die Länge und Breite der Halle liess nur ein SL-Training zu. Es war ein gutes Erlebnis, mit den verschiedenen RLZ zusammen zu trainieren. Am Morgen hatten wir 4 verschiedene Läufe und konnten in diesen variieren. Am Nachmittag konnten immer nur 2 Läufe auf einmal gesetzt werden. So teilte man einmal einen Lauf mit der RLZ Jungfrau und ein anderes Mal mit dem RLZ Gstaad. Dies war sicherlich ein einmaliges Erlebnis. Leider liess die

Hauptsponsor



Dein Intersport Shop in der Region.

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



Real Sek  
Oberstufenschule  
3714 Frutigen

Schneequalität zu wünschen übrig und es hatte auch immer wieder Steinchen auf der Piste. Wenn man es unter den Ski funken sah, rückte das Gefühl von Weihnachten näher. Für die Trainierenden war es sicherlich eine gute Erfahrung.

Alles in allem bin ich mit der Vorbereitung sehr zufrieden.

Reto Däpp, Cheftrainer

## Marti-Cup Saison 2012-2013

Nach der erfolgreichen letztjährigen Premierenrennserie mit fünf Wettkämpfen startet der Marti-Cup dieses Jahr in seine zweite Saison.

Wir sind sehr erfreut, diese Saison mit sechs Wettkämpfen in Angriff zu nehmen.

Besonders erwähnenswert ist, dass neben den 3 Riesensloms neu auch 2 Combi Race Wettkämpfe durchgeführt werden können, sowie der Final wieder als Parallelsalom.

Somit können wir unsere Wettkampftour diese Saison mit differenzierten, abwechslungsreichen und interessanten Disziplinen ausgewogen präsentieren.

Unser Ziel ist, mit unserem breiten Angebot an Wettkämpfen zusammen mit den durchführenden Vereinen die Animationsrennen noch attraktiver zu gestalten und hoffen wiederum auf zahlreiche teilnehmende Kinder und Jugendliche.

Folgende Termine sind ab sofort im KWO von Swiss Ski ausgeschrieben und ersichtlich:

**20.01.13**

**JO-Animationsrennen Frutigen GS  
Metschalp / Frutigen**

**27.01.13**

**JO-Animationsrennen SC Gehrihorn GS  
Kuonisbergli**

**09.02.13**

**JO-Animationsrennen SST Diemtigtal CR  
Wiriehorn**

**16.02.13**

**JO Animationsrennen SSC Erlenbach GS  
Rossberg Oberwil**

**24.02.13**

**JO Derby Kiental CR  
Kiental**

**10.03.13**

**JO Animationsrennen Marti Cup Final P  
Tschentalp**

Das neue Reglement sowie alle aktuellen Informationen sind auf der Internetseite des RLZ Frutigen aufgeschaltet und zum Download bereit.

<http://www.rlzfrutigen.ch/marti-cup/saison-2012-2013/>

## Die Ziele des RLZ Frutigen mit der Marti-Cup Rennserie

Das RLZ Frutigen will auch in der bevorstehenden Saison die Freude und Vielseitigkeit auf den Ski fördern, den Skisport in unserem Gebiet populär machen und damit noch mehr Kinder auf die Ski bringen, sowie die Organisatoren solcher Events unterstützen und die Qualität der Rennen verbessern. Auch ist das RLZ immer wieder auf die Mithilfe der Vereine, Eltern, Freunde und Gönner angewiesen, die im Hintergrund, wie auch beim Renngeschehen Hand anlegen.

Marco von Känel, Vizepräsident

Hauptsponsor



Dein Intersport Shop in der Region.

Adelboden: Hari Sport | Oester Sport | Roesti Sport  
Frutigen: Zürcher Sport  
Kandersteg: Grosse Sport  
Thun: Rieben Sport



Real Sek  
Oberstufenschule  
3714 Frutigen