

Bulletin 2013-2

Liebe Ski-Rennsportfreunde

Das RLZ Frutigen ist in das neue Jahr gestartet. Weiterhin informieren wir sie über unsere Aktivitäten in den einzelnen Ressorts und im Verein.

Schule und Sport

Im RLZ Frutigen trainieren in der Saison 2013/14 26 Schülerinnen und Schüler aus 17 Schulen:

- Adelboden Dorf
- Adelboden Boden
- Därstetten
- Erlenbach Sek.
- Frutigen OSS
- Frutigen BVS (10. Schuljahr)
- Gerzensee
- Goldwil
- Hagen
- Interlaken Gymnasium
- Oey
- Rinderwald, Frutigen
- Sigriswil
- Spiez Längenstein
- Wimmis Chrümig
- Winklen, Frutigen
- Zulg

Mit der Zeichnungssitzung vom 14. August 2013 starteten wir ins neue Schuljahr. Dieser Anlass wurde aufgelockert durch den spannenden Vortrag von David Flückiger, Spitzenradrennfahrer während der Juniorenzeit, heute Lehrer an der OSS Frutigen.

Während er mit seinem Rennrad auf den Rollen fuhr, schilderte er auf eindruckliche Weise, wie wichtig es ist, neben dem Sport die Ausbildung nicht zu vernachlässigen.

In diese Richtung zielen die schulischen Massnahmen in unserem RLZ: Den jungen Athletinnen und Athleten wird die Möglichkeit geboten, sich in grossem Mass für ihren Sport zu engagieren, dabei aber keinen wesentlichen Unterrichtsstoff zu verpassen.

Dies soll unseren Athletinnen und Athleten einen optimalen Übergang von der Volksschule ins Berufsleben oder in eine weiterführende Schule ermöglichen.

Ueli Gerber
Koordinator Schule

Sommertraining

Die Kader für die Saison 2013-2014 wurden Ende Mai gebildet. Nach einer kurzen Pause wurde das erste Training am 29. Mai 2013 mit einem Teambuildingsevent durchgeführt. Das ganze Team wurde im Rahmen einer Rettungsübung aus der Dorfbahn der Sillerenbahn in Adelboden abgeseilt.



Da die Outdoodortrainings meist hart sind, werden die Verpflegungspausen doppelt genossen.

Von dem Zeitpunkt an hatte das A U14 Kader drei geführte Trainings in der Woche und das A U16 Kader deren vier. Oft stand da natürlich die Grundlageausdauer auf dem Programm. An zwei Wochenenden wurden Outdoodortrainings mit dem Schwerpunkt Ausdauer und Durchhaltewille durchgeführt. Diese waren zwar sehr streng, aber am Ende waren immer alle sehr stolz darauf, alles beendet zu haben. Auch an Sommerwettkämpfen haben wir teilgenommen, wie am BOSV Fussballturnier in Reichenbach,

Hauptsponsor



Dein Intersport Shop in der Region.

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



dem Vogellisiberglauf in Adelboden und Quer durch Oberwil.



Da geht's über Stock und Stein. Das ist ganz schön anstrengend.

Während den Sommerferien fanden dann schon die ersten Skitrainings in Zermatt statt. Die Kader wurden jahrgangsweise in kleine Gruppen aufgeteilt, dass man die technische Schulung in sehr kleinen Gruppen machen konnte, und so sehr individuell gearbeitet werden konnte. So hatte man sehr viel Zeit, die Technik und das Verständnis des Skifahrens zu verbessern. Je besser die Kinder die Technik verstehen, je besser können sie an sich arbeiten und während der ganzen Saison immer wieder die Technik individuell optimieren. Der Sommer 2013 war überdurchschnittlich gut zum Trainieren, das Skigebiet war wegen den Wetterbedingungen nur selten geschlossen und wegen der kalten Monate Mai und Juni war immer noch Schnee auf den Pisten. Auf diese Weise litten die Ski weniger wegen herumliegenden Steinen und Dreck.

Nach den Sommerferien ging es mit den Konditrainings weiter, nun wurde das Krafttraining bei der U16 noch ein wenig intensiviert. Bei der U14 wurde der Schwerpunkt auf der allgemeinen Athletik belassen, wie Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination und Kraft.

So können wir gut vorbereitet auf die Herbstskitrainings in Zermatt schauen.

Reto Däpp
Cheftrainer

Sponsoring Intersport

Der Sponsoring-Vertrag mit Intersport konnte abgeschlossen werden. Dank diesem Vertrag hat das RLZ Frutigen die Möglichkeit, Gutscheine zu beziehen, welche es an die Rennfahrerinnen und Rennfahrer zur Verwendung in der Familie verkaufen kann.

Das RLZ kann diese Gutscheine mit 20% Preisreduktion beziehen. An alle Athleten und Athletinnen werden sie mit 15% Reduktion auf den Geldwert weiterverkauft. 5% bleiben dabei im RLZ zur Förderung unserer Skitalente. Für einen Gutschein im Wert von CHF 100.00 bezahlen die Sportlerinnen und Sportler dem RLZ CHF 85.00. CHF 5.00 gehen davon in die RLZ Kasse, da das RLZ an Intersport CHF 80.00 bezahlt.

Ihre Vorteile:

- Die Gutscheine gelten wie Bargeld. Sie können also auch als Zahlungsmittel eingesetzt werden, wenn ein Artikel bereits reduziert ist. Es muss nicht der ganze Gutschein gebraucht werden, der Restbetrag bleibt auf dem Gutschein enthalten.
- Die Gutscheine können grundsätzlich in allen Intersport-Filialen eingesetzt werden. Wir würden es aber begrüßen, wenn unsere Partner-Geschäfte in der Region berücksichtigt würden (Rieben, Grossen, Zürcher, Hari, Rösti, Oester).

Bestellung

Die Abwicklung der Bestellungen läuft über Martin Schranz:

martin.schranz@garage-vonkaenel.ch.

Damit die Gutscheine für den Wintereinkauf reichen, sollte die Bestellung bis am **Montag, 14. Oktober 2013** getätigt werden.

Hauptsponsor



Dein Intersport Shop in der Region.

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

