ADELBODEN Besuch eines Skitrainings des RLZ Frutigen

«Ich liebe Ski fahren, das wird mir nie zu viel»

organisiert und durchgeführt.

«Stabilisieren, stabilisieren, stabilisieund nichts überlegen», rät Reto Däpp, Cheftrainer des im April 2010 gegründeten Vereins Regionales Leistungszentrum Ski Alpin BOSV Frutigen (siehe Kasten «RLZ»), dem nächsten Fahrer über Funk. Däpp steht am Ende des ersten Teils der Trainingspiste auf der Tschentenalp ob Adelboden. Am ersten Tor, rund 100 Meter weiter oben, ist ein lom angesagt.

Die Skitrainings auf der Weltcuppiste der Tschentenalp werden vom RLZ Frutigen organisiert. Doch nicht nur Teilnehmer des RLZ dürfen diese Trainings nutzen. Zurzeit trainieren hier zusätzlich die besten Athleten aus dem Berner Oberländischen Skiverband (BOSV) und und Sportler des RLZ bergen die Komeinige Athleten aus dem Nationalen Leistungszentrum Mitte (siehe Kasten «Nachwuchsförderung»). Insgesamt manchmal schon anstrengend ist. Um sind dies rund 30 alpine Skitalente aus sein Ziel zu erreichen, muss man halt ar-

Auf der Tschentenalp ob Adelboden dem Frutigland, der Thunerseeregion trainieren zurzeit die alpinen JO-Skita- und dem Niedersimmental. «Das RLZ ist lente der Regionen Frutigland, Nieder- eigentlich nur für die Besten der JOsimmental und Thunersee. Die Trai- Stufe ausgelegt. Die Angebote sind aber nings werden vom im April gegründe- auch für Junioren oder Teilnehmer des ten Verein Regionales Leistungszent- NLZ offen, die gerade Zeit haben und zurum Ski Alpin BOSV Frutigen sätzlich trainieren möchten, etwa während den Ferien», sagt Reto Däpp. Trainiert wird in zwei Schichten, die Jüngeren am Vormittag, die Älteren am Nachren. Du musst es einfach fahren lassen mittag-Mädchen und Knaben gemischt.

Schulische Freiräume für Trainings

Während den Ferien sind die Nachwuchssportler des RLZ täglich im Schnee. Damit die Lara Guts und Didier Cuches der Zukunft auch während der Schulzeit genügend Zeit zum Trainieren haben, erhalten diejenigen Athleten mit RLZ-Status zwei zusätzliche Nachmittage frei. So Funkgerät angebracht, über welches der kommen sie auf vier bis fünf Trainings Trainer den JO-Skifahrern Tipps vor pro Woche. Cheftrainer Reto Däpp arbeiihren Läufen gibt. In diesem ersten Teil tet eng mit dem verantwortlichen ist heute Rumpfstabilisierung beim Sla- Schulkoordinator Ueli Gerber zusammen. Seine Aufgabe ist es, den beim RLZ teilnehmenden Jugendlichen diese schulischen Freiräume zu schaffen, damit sie gemeinsam trainieren können, ohne dabei in der Schule ins Hintertreffen zu

> Aus Sicht der jungen Sportlerinnen pensationen keine grossen Probleme. «Den Stoff müssen wir nachholen, was



Pascal Schranz, Regionenfahrer Junior, beim Slalomtraining auf der Tschentenalp, welches im Rahmen des Regionalen Leistungszentrums Frutigen stattfindet.

aus Aeschi. Und Nachwuchshoffnung nächste Fahrerin per Funk. «Es geht Dana Stoller (14) aus Frutigen, die in ihrer Alterskategorie zu den besten Drei der Schweiz gehört, meint: «Es klappt sehr gut. Die Lehrer nehmen auch Rücksicht und platzieren die weniger wichtigen Fächer auf die beiden Nachmittage.»

Leistung steht nicht im Vordergrund

die Taktik beim Slalomfahren im Vordergrund. «Magst du noch?», fragt Hilfstrai- werden, setzt Reto Däpp nicht so sehr

so», antwortet diese. Wyss schickt sie die normale Piste runter. «Es ist schon anstrengend, wenn sie einen halben Tag lang nonstop fahren», meint er und rutscht auf seinen Skischuhen die Piste runter, um eine schräge Torstange neu einzuschrauben.

Damit den jungen Skitalenten durch Im zweiten Teil der Trainingspiste steht das viele Training nicht die Freude am Sport verloren geht und sie «verbraucht»

beiten», sagt der 14-jährige Adi Heymann ner Dani Wyss kurz vor 16 Uhr die auf Leistung. «Es muss ein Gleichgewicht zwischen allgemeinem Skigefühl und Leistung sein.» So komme es auch mal vor, dass nur Ski gefahren wird, Tiefschneehänge verspurt oder im Snowpark Sprünge geübt werden. Zu seinem Konzept gehört auch, dass nur halbtags trainiert wird und dass der Sonntag, falls kein Rennen stattfindet, einfach frei sei. «Ich schätze das Halbtagestraining sehr, so habe ich genug Zeit um auszuruhen», sagt Dana Stoller zum Trainingskonzept ihres Trainers. Und Adi Heymann macht gar nicht erst den Anschein, als könne er die Lust am Sport verlieren: «Ich liebe Ski fahren, das wird mir nie zu viel.»

Die Zauberworte des Trainers

Um 17.20 Uhr ist Schluss. Die Tore werden abgeräumt, alle helfen - sollten es zumindest. «Wer muss die Bündel mit den Toren nehmen?» Betretenes Schweigen. Am Schluss finden sich doch einige, die sich opfern, auch aufgrund der schlagkräftigen Argumente wie «Ich habe gestern». Bei der Schlussbesprechung fragt Reto Däpp in die Runde: «Wisst ihr alle, wo ihr im Slalom steht? Und worauf ihr achten müsst?» Und ein letztes Mal folgen seine Zauberwörter: «Stabilisieren, stabilisieren, stabilisie-MARIUS ASCHWANDEN

Regionales Leistungszentrum Ski Alpin BOSV Frutigen

2010 gegründet wurde (der «Frutigländer» trainieren weiterhin in ihrer Region. chen.

nen Frutigland, Niedersimmental und Thu- ein Langläufer an diesen Trainings teil. nersee. Die besten alpinen Skitalente aus

Die Schweiz ist im Bereich der Nachwuchs- diesen Regionen können so zusammen förderung von Swiss Ski in drei Regionen trainieren und sich dadurch zu höheren aufgeteilt: West, Ost und Mitte. Der Berner Leistungen anspornen. Selektioniert wer-Oberländische Skiverband (BOSV) gehört den diese jährlich durch den BOSV. Zurzeit der Region Mitte an. Basis der Nachwuchs- haben in der Region 16 Athletinnen und pyramide bilden die Regionalen Leistungs- Athleten RLZ-Status - sechs aus dem Fruzentren (RLZ) auf Stufe JO (12 bis 15 Jahre) tigland und zehn aus der Region Thuner-(siehe Kasten «Nachwuchsförderung»). see und Niedersimmental. Da diese Athle-Unter dem BOSV wurden vier solcher Leis- ten aus einem grossen Gebiet stammen, tungszentren geschaffen, darunter das RLZ trainieren nur die Besten des Leistungszen-Ski Alpin BOSV Frutigen, welches im April trums zusammen. Die restlichen Athleten

berichtete). Finanziert wird das Leistungs- Im Winter wird so viel wie möglich im zentrum durch Beiträge von Jugend und Schnee trainiert, mehrheitlich in der Re-Sport, von Sporttotto, durch die Kaderbeigion Adelboden/Frutigen. Dieses Training träge der Athleten selbst und durch Bei- beschränkt sich auf Ski Alpin. Das Kondititräge von Skiclubs und von Gemeinden. onstraining findet mehrheitlich im Sommer Zusätzlich ist man momentan mit zwei statt. Das «Kondi» steht auch für Nach-Hauptsponsoren in Verhandlungsgesprä- wuchstalente anderer Wintersportarten offen. Beim RLZ Ski Alpin BOSV Frutigen Das Leistungszentrum umfasst die Regionehmen etwa auch ein Snowboarder und

Nachwuchsförderung Swiss Ski im Bereich Ski Alpin

Die Nachwuchsförderung von Swiss Ski im welchen es in der Schweiz drei gibt: NLZ Bindeglied zwischen den Regionalverbän- schaft. den und den Kadern von Swiss Ski bilden die Nationalen Leistungszentren (NLZ), von Weitere Infos unter www.swiss-ski.ch.

Bereich Ski Alpin ist pyramidenförmig auf- West Brig, NLZ Ost Davos und NLZ Mitte Engebaut. Zuunterst sind die Regionalen Leis- gelberg. Dies sind zugleich die drei Regiotungszentern auf Stufe JO angesiedelt nen, welchen die zwölf Regionalverbände (siehe Kasten «RLZ»). Die Athleten in diesen zugeordnet sind. In den NLZ haben die Ath-Zentren gehen zur Schule und fahren noch leten die Möglichkeit, eine Maturität oder keine FIS-Rennen. Als nächsthöhere Stufe einen ähnlichen Abschluss zu absolvieren. folgen die Kader der zwölf in der Schweiz Der Schritt über die Regionalverbände existierenden Regionalverbände. Diese kann je nach Leistung des Athleten über-Kader sind auf Stufe Junioren (ab 16 Jah- sprungen werden. Als letzte Stufe folgen ren). Die Junioren fahren bereits FIS-Ren- die Kader von Swiss Ski: C-, B- und A-Kader nen, sowohl im In- als auch im Ausland. Das und zuletzt schliesslich die Nationalmann-

BLICKPUNKT

20 Jahre wertvolle Mitarbeit



FRUTIGEN Erfolgreiche Geburtshilfe im fmi-Spital

260 Babys im Jahr 2010

Das Jahr geht seinem Ende zu. Es ist Zeit, Bilanz zu ziehen. Und diese Bilanz sieht für die Geburtenabteilung des Spitals Frutigen sehr erfreulich aus. Hinter dem Team um die Beleghebammen Elisabeth Bleisch, Franziska Esskuche, Colette Gsteiger, Heidi Jordi und Margit von Gunten mit Chefarzt Dr. Norbert Müller-Strobelt und Co-Chefarzt Dr. Martin Lie-Staudenmaier liegt das geburtenreichste Jahr seit 1996. Mit der kleinen Leona Walser, geboren am 27.12.2010, erblickte im Spital Frutigen bereits der 260. kleine Erdenbürger in diesem Jahr das Licht der Welt.

Damit setzt sich eine erfreuliche Entwicklung fort. Wie Zahlen belegen, darf

