

Jahresbericht 18/19 JO Alpin «Sarneraatal»

Nachdem die Selektionen für das JO-Kader bekannt waren, folgten weitere Rücktritte und so ist das Kadertraining mit fünf Athleten gestartet.

Für die Athletinnen und Athleten startete der Trainingsbetrieb Ende Mai mit bis zu 4 wöchentlichen Konditionstrainings. Nach den wohlverdienten drei Wochen Sommerferien, folgte ein Kondilager in der Region und anschliessend ein weiteres Kondilager in Uri. Fleissig und mit viel Spass arbeitete die kleine Gruppe an Stabilität, Beweglichkeit, Kraft, Fitness und Ausdauer.

Im September standen wieder die ersten Schneetage auf dem Gletscher an. Das Kader war während der ganzen Saison in 10 Lager von drei bis vier Tagen in Saas-Fee und im Kaunertal (A).

Als endlich auch in der Region der Schnee eintraf, wurden die Skitrainings intensiviert und so steigerte sich das Training auf den Ski erheblich. Insgesamt

trainierte das Kader bei 100 Kondi Einheiten und 90 Tagen auf den Ski (inkl. Lager) 23x mit Schwergewicht Technik, dazu 33x in den Riesenslalom-Toren und 27x in den Slalomstangen.



Stangenmeer auf dem Kaunertalergletscher

Alle freuten sich als die Rennsaison endlich startete. Auch diesen Winter konnten einige Rennen nicht, oder nur an Verschiebedaten durchgeführt werden.

Während der Wintersaison trainiert das Kader sehr intensiv, neben dem Konditraining am Montag und Freitag, fand das Nachtraining am Dienstag auf dem Cheselenhang statt, hier möchten wir besonders den Sportbahnen Melchsee-Frutt danken, dass wir immer eine ausgezeichnete Trainingspiste für uns alleine hatten. Mittwoch- und Donnerstagnachmittag wurde auf der Mörlialp oder ebenfalls auf dem Cheselenhang, sowie Samstag und Sonntag wenn keine Rennen angesagt waren, wiederum auf der Melchsee-Frutt trainiert. So genossen unsere Athleten nun sicher die wohlverdiente Erholung nach dem intensiven Winter bevor es anfangs Juni wieder losgeht.

Zurückblickend beschreibt Meck Zurfluh die Saison als einen tollen Winter mit guten Trainings- und Wettkampfbetrieben. Eine intensive Wettkampfsaison, da beinahe alle Rennen innerhalb zweier Monaten geplant waren. Er durfte ein sehr motiviertes und engagiertes Team betreuen.



Meck Zurfluh Trainer OSV Kader Alpin 2017-2019

Herzlichen Dank

An dieser Stelle möchte ich mich bei Meck Zurfluh für seine Betreuung und sehr engagiertes Training mit den jungen Athleten herzlich bedanken. Unser Kader hat in den zwei Jahren grosse Skitechnische und Konditionelle Fortschritte erzielen können. Ich wünsche Dir Meck alles Gute und viel Erfolg für die Zukunft.

Jahresbericht: Lisbeth Berchtold, technische Leiterin (ad interim) Alpin OSV, Giswil, 10.05.2019