

# BOSV

## NACHRICHTEN

OFFIZIELLES ORGAN DES BERNER OBERLÄNDISCHEN SKIVERBANDES

Saison 2018/2019 | 2. Ausgabe | [www.bosv.ch](http://www.bosv.ch) | [info@bosv.ch](mailto:info@bosv.ch)



**Swiss**ski



Ryan Regez bei seinem ersten Weltcup Sieg im deutschen Feldberg

Hauptsponsorin



Verbandssponsoren

**RAIFFEISEN**





Jetzt für  
CHF 10.-

## Eine Mütze für Sie. Fünf Franken für den Nachwuchs.

Die Fan-Mützen sind ab Dezember bei den Raiffeisenbanken oder online unter [welovesnow.ch](https://www.welovesnow.ch) erhältlich.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung.

[welovesnow.ch](https://www.welovesnow.ch)

**RAIFFEISEN**

Wir machen den Weg frei

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Spät ist er gekommen, der Schnee. Jetzt aber bedeckt eine ordentliche Menge der weissen Pracht das Oberland. Ähnlich ist es mir seit meinem Amtsantritt als Verantwortlicher Marketing und Sponsoring ergangen. Anfangs war der Aufgabenumfang noch sehr überschaubar. Zunehmend wächst aber auch mein Berg an neuen und spannenden Aufgaben – mit dem Unterschied, dass er mit der Frühlingssonne wohl kaum schmelzen wird.

Bereits letzten Herbst hat uns die KPT mitgeteilt, dass der Sponsoringvertrag zu den aktuellen Konditionen nicht mehr verlängert werden könne. Die neuen Vertragsbedingungen der KPT waren für den BOSV nicht attraktiv genug, weshalb wir die Partnerschaft beendet haben. Dank den hervorragenden Beziehungen von Johny Wyssmüller, Präsident BOSV, konnten wir mit der VISANA kurzfristig einen neuen Sponsor für mindestens die nächsten drei Jahre gewinnen. Die VISANA wird unseren Mitgliedern im Frühling ein attraktives Versicherungsangebot zukommen lassen.



Stefan Hubacher

Als nächstes steht die Beschaffung der neuen Bekleidung an. Dazu führte ich Gespräche mit verschiedenen Anbietern. In erster Linie ging es darum, für uns das beste

Preis-Leistungsverhältnis zu erzielen. Aus den Diskussionen ging hervor, dass wir die Bestellung nur über ein Sportgeschäft abwickeln können. Da die Einkaufspreise aber direkt mit dem Anbieter definiert werden, bleibt für das Sportgeschäft keine grosse Rendite übrig. Ich bin aber zuversichtlich, ein Sportgeschäft zu finden, das uns in unserem Vorhaben unterstützt. Ebenso werden wir darauf achten, dass es zentral gelegen und für alle gut erreichbar ist. Was Schnitt und Farbe betrifft, streben wir im Vorstand eine mehrheitstaugliche Lösung an, denn wir wissen: Design ist immer Geschmacksache. Je nach Anbieter muss die Bekleidung bis spätestens Ende April bestellt werden. Deshalb werden wir die Funktionäre und Athleten bereits im März zu einer Anprobe einladen.

Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, zunächst viel Spass bei der Lektüre und noch einen langen, schnee- und erfolgreichen Winter!

- Text: Stefan Hubacher, Marketing und Sponsoring / Geschäftsleitung

## Ein herzliches Dankeschön an all unsere treuen Sponsoren!

### Hauptsponsorin



### Verbandssponsoren



### Partner



### Sponsoren



## Abwechslungsreicher Infoabend

Rückblick auf den Informationsabend vom 27. Oktober 2018

Rund 90 Angehörige des Berner Oberländischen Skiverbandes fanden sich am 27. Oktober 2018 zum diesjährigen Infoabend des BOSV ein. Im Gespräch mit Andres Gerber stellte sich heraus, dass der Fussball und der Skisport eigentlich viele Parallelen haben.

Präsident Johny Wyssmüller begrüßte die Anwesenden aus den meisten Ressorts des BOSV in Oey-Diemtigen und stellte anschliessend den im Juni 2018 in die Geschäftsleitung gewählten Chef Marketing, Stefan Hubacher, vor. Nach einem kurzen Ausblick in die anstehende Saison schloss Wyssmüller mit der schon öfters erwähnten Erkenntnis, dass der Wille eines Athleten grösser sein muss als sein Talent.

Toni Burn, Chef Leistungssport Langlauf und Biathlon, begann mit der These, dass Erfolg nicht in der Komfortzone wächst und blickte auf eine intensive Sommertrainingszeit zurück. Im Vergleich zum Vorjahr stellte Burn eine Steigerung seiner Schützlinge fest. Er appellierte zudem an die Eigenverantwortung der Sportler/Innen mit der Erkenntnis, dass an jedem Tag etwas für die individuell gesteckten Ziele gemacht werden muss.

Alex Hüsler, Cheftrainer Freeski, dokumentierte die Vorbereitungen anhand eines Videos. Anschliessend erläuterte er, was Bern Freeski heuer alles bietet. Die «Audi Shred Days» werden in gewohnter Manier weitergeführt. Dazu kommen diverse Sichtungstage und verschiedene Trainingseinheiten in der Halle. Neu wird es diesen



v.l.: Johny Wyssmüller, Thomas Jampen, Andres Gerber, Stefan Hubacher.

Winter die sogenannte BuZ (Bern und Zentralschweiz) Freeski Tour geben, bei der sich die Nachwuchs-Freeskier an verschiedenen Wettkampforten untereinander messen können.

Monika Amstutz, Chefin Leistungssport Alpin und Ausbildung, begann ihr Referat mit einem kurzen Ausblick auf die verschiedenen Ausbildungskurse, die im Dezember stattfinden werden. Danach folgte ihr Dank an die aktiven Skiclubs unseres Verbandes, die mit Hilfe der vorhandenen Vernetzung mit den lokalen Bergbahnen dafür sorgen, dass nebst der Tages-Arbeit auf Stufe JO, auch die zahlreichen Skirennen im Berner Oberland gestemmt werden. Nebst den beiden Weltcup-Grossanlässen und den verschiedenen JO-Rennserien, fin-

den diese Saison auch zwei Europacuprennen, diverse FIS-Rennen sowie die U16 Speed Schweizermeisterschaften in der BOSV-Region statt. Amstutz war ebenfalls erfreut, dass der Raiffeisen Berner Cup dank einem neuen Team wieder «aufstehen» wird. Dazu stellte Hans Sahli das neue Konzept vor, das nebst den drei Rennen im Oberland auch einen öffentlichen Trainingsbetrieb für jedermann vorsehen wird.

Monika Amstutz schloss mit dem Rückblick auf die absolvierten Schneetage des JO-Kaders (22) und der Juniorenkader (36), wovon auch einige auf dem im Oktober 2018 eröffneten Trainingszentrum Adelboden auf Tschentenalp stattfanden. Im Saisonausblick erinnerte Amstutz an die schwierige Aufgabe, in der heutigen Zeit immer alles unter einen Hut bringen zu müssen. Sie betonte, dass der BOSV alles dafür gibt, die Athleten zu unterstützen. Die Bereitschaft diese Herausforderung anzunehmen, bleibt jedoch immer beim Sportler hängen.

Andreas Steffen, Chef Skicross, begann ebenfalls mit einem Video von den Sichtungstagen in Saas Fee. Er erläuterte, dass das BOSV Skirossteam heuer mit acht Sportlern in die dritte Saison seit seiner Gründung einsteigen wird. Steffen unterstrich, dass seine Zielgruppe für das Kader die ausgebildeten Skirennfahrer sind. Das



Interessierte Zuhörer in der Turnhalle Oey-Diemtigen.

dieses Konzept stimmt, belegt die Tatsache, dass drei Skicrosser in dieser Saison mit den Swiss-Ski Kadern mittrainieren und teils im Europacup mitfahren können.

In einem Podiumsgespräch stellte Präsident Johny Wyssmüller den Gastreferenten Andres Gerber, Sportchef des FC Thun, vor und liess kurz seine Aktivkarriere als Fussballer revue passieren. Im Gespräch stellte sich schon zu Beginn heraus, dass es im Berner Oberland bezüglich der Nachwuchsrekrutierung im Fussball, interessante Parallelen zur Arbeit des BOSV gibt. Gerber, der bereits knapp zehn Jahre als Sportchef in Thun amtiert, erläuterte, dass seine Organisation schon länger «ein wenig entgegen dem Strom» in der Szene schwimme. Der FC Thun setzt im Trainingsbetrieb bei seinen Junioren bewusst auf Qualität anstelle von Quantität. Dabei unterstrich er die Erkenntnis, dass im Ganzen «die Freude am Sport nicht verloren gehen dürfe» und «weniger manchmal mehr» sei. Obschon das Einzugsgebiet des FC Thun dasselbe sei wie beim BOSV, stellte Gerber klar, dass es materiell zum Fussballspielen viel weniger Aufwand benötige als im Skirennsport. Zudem sei der



Andres Gerber, Sportchef FC Thun.

Fussball auch auf der ganzen Welt stärker verwurzelt als der Skisport.

Danach folgte ein hochinteressanter Einblick in sein Tagesgeschäft, wobei er den Anwesenden verriet, dass seine Organisation voll auf «Kontinuität» in allen Bereichen setze, was seine Arbeit extrem erleichtere. Dabei verriet er auch, wie er

überhaupt in diese Funktion hineinwuchs. Auf die Frage nach dem generellen Trainingsaufwand beim FC Thun verwies Gerber auf das zu Beginn gesagte und betonte, dass es manchmal Mut brauche, neue Wege zu gehen, um entgegen der Norm zu handeln. Auch in den individuellen Gesprächen beim Apéro im Anschluss an den Informationsabend konnte festgestellt werden, dass das Interesse am FC-Thun auch in der BOSV-Familie stark verwurzelt ist, obschon der Fussball im Vergleich zum Skisport unterschiedlich erscheint – so verschieden und doch ganz ähnlich.

Gegen 21.30 Uhr löste sich der Anlass langsam auf. Was zurück blieb, was die Freude auf einen spannenden Winter, der uns hoffentlich genügend Schnee beschenken wird.

- Text: Beat Knutti, Medienchef  
Fotos: RK-Photography

**Der nächste Infoanlass findet am 26. Oktober 2019 in Oey-Diemtigen statt.**

## Sommer-Termine 2019

Datum	Anlass	Infos
Freitag, 26. April 2019	BOSV Ausrüstertag, Schulanlage Chrümig, Wimmis	
Mittwoch, 22. Mai 2019	BOSV-DAY; FC Thun–FC Basel	<a href="http://www.rlzfrutigen.ch">www.rlzfrutigen.ch</a>
Samstag, 15. Juni 2019	BOSV Delegiertenversammlung, Homberg	
Samstag, 29. Juni 2019	Swiss-Ski Delegiertenversammlung, Menzingen ZG	<a href="http://www.swiss-ski.ch">www.swiss-ski.ch</a>
5.–13. Juli 2019	BOSV Bike Woche, Massa Vecchia	
Sonntag, 1. September 2019	Summer Challenge, Thun	

#RedIsTheColor

**LEKI**



**BEAT FEUZ (SUI)**

**POLE WORLD CUP RACING COMP**  
**WWW.LEKI.CH**



## Sportwagen oder Kinderwagen?

Individuelle Bedürfnisse,  
persönliche Lösungen.

Ihre Bank seit 1826.

**Aus Erfahrung**  
www.aekbank.ch

**AEK**   
— BANK 1826 —

## Verletzte BOSV-Athleten im Kurzinterview

**Nicht alle BOSV Athleten/innen konnten die letzte Wettkampfsaison verletzungs-frei abschliessen oder verletzten sich in der Vorbereitungsphase. Nachfolgende Auswahl an Interviews zeigt auf wie Athleten mit den Verletzungen umgegangen sind und was sie motivierte, um ihre Ziele zu erreichen.**

Allen Athletinnen und Athleten haben wir folgende Fragen gestellt:

**Frage 1:** Welche Verletzung hast du erlitten? Wann war der Unfall und wie war der Unfallhergang?

**Frage 2:** Wie hast du die ersten Wochen nach dem Unfall erlebt (körperlich und emotional)?

### Yanick Mani, NLZ Alpin

**Frage 1:** Beim Training in Saas Fee Ende Oktober, bin ich gestürzt und habe mir eine Schulterluxation zugezogen.

**Frage 2:** Nachdem die Schulter wieder in der richtigen Position stabilisiert war, hatte ich keine grossen Einschränkungen und konnte sofort mit Physiotherapie starten. Der Rückschlag war nicht riesig, da die prognostizierte Erholungsdauer nicht so lange war. Verletzungen gehören als Skifahrer dazu.

Momentan kann ich unbeschränkt alle Tätigkeiten erledigen und habe keine Beschwerden während dem Skifahren.

**Frage 3:** Sechs Wochen vergingen zwischen Sturz und erstem Schneetraining. Dazwischen ging ich zur Schule und konnte die Schulter stabilisieren. Direkt in der zweiten Woche auf den Skis bin ich wieder in den Wettkampfalltag gestartet.

**Frage 4:** Wie bereits erwähnt, gehören Verletzungen zum Sport. Natürlich versucht man präventiv diesen entgegenzuwirken, jedoch gehört auch immer ein bisschen Glück dazu, wenn man komplett verletzungs-frei bleibt. Der Skirennsport ist mit vielen Risiken verbunden, jedoch stehen diese für mich momentan noch hinter dem Spass, den der Sport mit sich bringt.

**Frage 3:** Wann kannst du wieder mit dem Training beginnen und auf wann ist der Einstieg in den Wettkampf geplant?

oder Wie lange dauerte es, bist du wieder trainieren konntest und wann hast wieder einen Wettkampf bestreiten können?

**Frage 4:** Ist es dir der Leistungssport wert, solche Belastungen und Verletzungen auf dich zu nehmen?

**Frage 5:** Hast du mit dem Gedanken gespielt oder spielst du mit dem Gedanken deine Karriere zu beenden?



**Frage 5:** Verletzungen und allgemein Rückschläge bringen immer hinterfragende Gedanken mit sich. Dies ist klar. Das Skifahren und all seine Facetten bringen mir jedoch viel Freude, sodass ich im Moment nicht darüber nachdenke, meine Karriere zu beenden.

**Frage 6:** Die Freude am Sport und der Glaube daran, dass ich schnell Skifahren kann.

**Frage 7:** Meine FIS-Punkte in allen Disziplinen weiter zu verbessern und das Swiss-Ski-Kader gehören zu meinen Zielen.

**Frage 6:** Was bewegt dich nicht aufzugeben und weiter zu machen?

**Frage 7:** Wie siehst du deine Zukunft? Wirst du wieder (schmerzfrei) an Wettkämpfen teilnehmen können?

oder Was sind deine Ziele für diese Saison?

### Kaspar Kellerhals, Juniorenkader Alpin



**Frage 1:** Am 20. Oktober 2018 beim SL Training bekam ich einen Schlag in den Rücken (ohne Sturz). Ich erlitt ein Knochenödem in einem Lendenwirbel.

**Frage 2:** Der Rücken schmerzte bei vielen Bewegungen. Es hat mich gestört, dass ich nicht trainieren konnte. Ich hoffte, dass ich früher wieder auf den Skis stehen könnte, als zwei Monate.

**Frage 3:** Jetzt fühle ich mich wieder top fit. Da ich ein paar Rennen verpasst hatte, musste ich mich wieder nach vorne kämpfen.

Sechs Wochen nach dem Unfall begann ich wieder auf den Skis zu trainieren und nach zwei Monaten konnte ich das erste FIS Rennen fahren.

**Frage 4:** Ja.

**Frage 5:** Nein.

**Frage 6:** Weil ich den Sport liebe und viel Spass dabei habe.

**Frage 7:** Den Sprung ins NLZ zu schaffen.

## Nach überstandener Verletzung zurück – mit mehr Fokus und Überzeugung in Richtung YOG 2020

Interview mit Thomas Abegglen, Snowboardcross

Geboren: 26. Februar 2002

Club: SSTD Diemtigtal

Wohnort: New York Weg 1, 3638 Blumenstein

*Art der Verletzung:* Ich verletzte mich im Januar 2018 in Grindelwald beim Sprungtraining. Dabei habe ich mir den elften Brustwirbel und das Schlüsselbein doppelt gebrochen. Zudem zog ich mir eine gequetschte Lunge zu.

*Sportliche Ausfallzeit:* Ich konnte mich ganze sechs Wochen nicht sportlich betätigen. In der siebten Woche konnte ich mit der Reha beginnen. Nach sechs Wochen intensiver Reha, drei Monate nach dem Unfall, durfte ich wieder mit meinen Teamkollegen in der Hallen trainieren und langsam die ersten Versuche auf dem Snowboard machen. Mehr als freies Fahren lag bis Mitte Mai noch nicht drin. Danach ging es aber schnell und Ende Mai konnte ich bereits wieder die ersten Sprünge fahren.

*Auswirkung auf die Ausbildung:* Ich gehe am Gymnasium Hofwil in die Talentförderklasse. Nach dem Unfall konnte ich drei Wochen nicht am Schulunterricht teilnehmen. In dieser Zeit verpasste ich viel

Schulstoff und ich hätte gleich mit einer Prüfungswoche wieder einsteigen sollen. Die Schule half mir mit Nachhilfelektionen den verpassten Stoff aufzuarbeiten und die Tests flexibel zu einem späteren Zeitpunkt nachzuholen. Dank der Talentförderklasse und der guten Betreuung an der Schule, waren die Auswirkungen in der Schule gering.

*Auswirkung auf die sportliche Karriere:* Der Unfall passierte am Anfang der Saison. Ich musste diese bereits nach vier Wettkämpfen abbrechen. Den Rückstand konnte ich dank intensivem Schneetraining über den ganzen Sommer wettmachen. Ich fühle mich jetzt wieder voll konkurrenzfähig und freue mich auf den internationalen Vergleich.

*Welche Unterstützung hast du auf dem Weg zurück erhalten?* Am wichtigsten war die Unterstützung meiner Familie. Sie besuchten mich oft im Spital. Danach brauchte ich zuhause noch viel Unterstützung auf dem Weg zurück in den Alltag. Für mich war es wichtig, gleich wieder ein Ziel zu haben. Mein Trainer hatte mich schon im Spital besucht. Während dieses Gesprächs erarbeiteten wir zusammen einen Dreiphasen-



Thomas Abegglen

plan für die Rückkehr in den Leistungssport. Dabei legten wir wichtige Meilensteine fest und definierten die Personen, welche für meine Rückkehr wichtig sind. Neben den Ärzten und meinem Trainer, welcher Koordinator meines Wiedereinstiegs war, war mein Physiotherapeut eine sehr wichtige Bezugsperson. Chris (Christopher Berndt, Sport Physiotherapie Bern), ich danke dir für die vielen Stunden intensives Training und für deine herausfordernden Trainingsprogramme. Dank dir bin ich nun noch fitter als vor meiner Verletzung.

*Wie sehen deine Ziele für die kommende Saison aus?* Diese Saison ist auf die Jugendolympiade 2020 in Lausanne ausgerichtet. Ich will mich dafür optimal vorbereiten und viele Wettkampferfahrungen sammeln. Ziel ist es, für diesen Anlass selektioniert zu werden.

*Was nimmst du aus der Verletzung für die Zukunft mit?* Für die Rückkehr aus einer Verletzung muss man kämpfen und intensiv am Kraftaufbau arbeiten. Ohne dies ist eine Rückkehr in den Leistungssport nicht möglich. Seit letztem Frühling arbeite ich im Krafraum noch fokussierter und intensiver.

- Text: Kevin Arnold, Cheftrainer SBX  
Fotos: Kevin Arnold, Daniel Abegglen



Thomas Abegglen zurück auf der Piste



## Thomas Baumann, Skicross

*Frage 1:* Ich hatte am 25. März 2018 in Villars im Trainingsheat einen Sturz, in den Gil Martin und ich verwickelt waren. Gil wie auch ich konnten trotzdem starten und in unseren jeweiligen Kategorien den Tagessieg feiern. Schon am darauf folgenden Tag hatte ich leichte Schmerzen in der Hüfte. Erst drei Wochen später wurde es schlimmer und ich vereinbarte einen Termin, um eine MRI Untersuchung durchzuführen. Es sah alles nach einer Entzündung im Iliosakralgelenk aus. Ich wurde von einem Physiotherapeuten, einem Akupunkteur und einem Osteopathen behandelt. Jedoch zeigten die Behandlungen nicht die gewünschten Reaktionen von Besserung. Als ich dann noch drei Kortison-Spritzen hinter mir hatte, in der Radiologie war und es immer noch nicht besser wurde, besuchte ich einen Rheumatologen. Der konnte mir anhand aller MRI Bilder und Vorfällen, die bis in den August 2018 passiert waren, relativ schnell sagen, dass ich an einer rheumatologischen Krankheit Namens Spondyloarthritis erkrankt bin. Diese Krankheit bewirkt, dass mein Immunsys-

tem aggressive Zellen produziert, welche dann ein Gelenk angreifen. Bei mir ist das das Iliosakralgelenk. Das führt zu teils starken Schmerzen, die sich nach ein paar Tagen wieder verringern.



*Frage 2:* Ich dachte mir am Anfang, dass ich diese Schmerzen mit ein bisschen Physiotherapie innert ein paar Wochen wieder los wäre. Leider war dies nicht der Fall und das hat mich vor allem emotional sehr beschäftigt.

*Frage 3:* Ich kann wieder ohne Schmerzen Skifahren und hatte bereits zwei Tage RS Training. Wann genau ich wieder Rennen fahren werde, weiss ich nicht. Jedoch werde ich mir so viel Zeit lassen, bis ich das Gefühl habe, wieder 100% fit zu sein.

*Frage 4:* Ich brauche diesen Sport einfach

und deshalb will ich und werde ich auch weiter Rennen fahren.

*Frage 5:* Es gab Momente, als die Schmerzen so extrem waren, dass ich noch mit Krücken viel Mühe hatte, mich fortzubewegen oder ich mich im Bett nicht mehr auf die andere Seite drehen konnte, da überlegte ich mir, mit dem Sport aufzuhören.

*Frage 6:* Für mich ist es einfach eine Leidenschaft. Ich liebe das Skifahren kombiniert mit Sprüngen, die Steilwandkurven und die Herausforderung.

*Frage 7:* Ich werde alles daran setzen, dass ich konditionell wie auch mental stärker zurückkommen kann und dann versuchen mich in den FIS Rennen wieder heranzutasten, damit ich hoffentlich auch bald Europacup Rennen fahren kann. Wenn ich diese Saison noch Rennen fahren kann, versuche ich die FIS Punkte zu erreichen, um mir bessere Chancen auf Europacup Startplätze für 2020 zu verschaffen.

## Katja Grossmann, Swiss-Ski B-Kader Alpin

*Frage 1:* Schien- und Wadenbein gebrochen. Am 29. September 2017 war ich im Abfahrtstraining in Saas Fee in ein Loch gefahren und gestürzt.



*Frage 2:* Die ersten Wochen hatte ich starke Schmerzen.

Es war hart, es so zu nehmen, wie es gekommen ist. Zugleich dachte ich mir, dass es ja nur ein Bruch sei und kein Kreuzbandriss. Wie sich jedoch später herausstellte, war es viel schlimmer als damals beim Kreuzbandriss. Emotional war es ein Auf und Ab. Jedoch wusste ich von Anfang an, dass ich mich zurück kämpfen und meine Ziele trotzdem erreichen will.

Körperlich geht es mir jetzt sehr gut. Ich konnte extreme Fortschritte machen durch die super Betreuung in der Reha in Magglingen. Auch emotional geht es mir sehr gut. Ich bin positiv eingestellt und top mo-

tiviert, meine Ziele endlich verfolgen zu können. Endlich kann ich zu 100% ohne Schmerzen trainieren.

*Frage 3:* Im Februar 2018 durfte ich nach meiner Verletzung das erste Mal wieder auf die Skis. Leider hatte ich dauernd Schmerzen wegen dem Marknagel, der in meinem Schienbein war. Im September wurde dieser dann rausoperiert. Nach einer langen Reha Phase in Magglingen durfte ich am 18. Januar 2019 wieder das erste Mal auf die Skis. Ich freute mich riesig, dass ich die Reha nun auch mit dem Skifahren kombinieren kann und nicht nur im Kraustraum trainiere.

Ich werde in der Saison 2019/2020 meine ersten Wettkämpfe bestreiten.

*Frage 4:* Ich weiss, dass unser Risiko gross ist beim Leistungssport. Aber für mich persönlich ist es das wert. Gerade in einer Verletzung wird einem bewusst, dass es genau das Richtige ist, was man tut. Wenn man den Schnee, das Adrenalin, das Schneetraining und sein Team vermisst, weiss man, dass man jeden Tag noch härter an sich ar-

beiten muss, um noch schneller zum Team und zu den Wettkämpfen zurückzukehren. Ich denke, ich habe aus meinen bisherigen Verletzungen so viel gelernt wie nie zuvor und ich hoffe sehr, dass mich das auf der Piste auch einen Schritt weiterbringen wird.

*Frage 5:* An Anfang meiner Verletzung habe ich mir einmal überlegt, ob das alles noch Sinn macht. Meine Antwort war klar und deutlich ein JA.

*Frage 6:* Ich möchte meine Ziele erreichen mit oder ohne Umweg. Ich möchte Erfolge feiern. Ich möchte sehen, dass sich all der Aufwand und Durchhaltewille gelohnt hat. Deshalb kämpfe ich jeden Tag hart für mein Comeback.

*Frage 7:* Ich weiss, dass es für mich nicht einfach wird nach zwei Jahren Rennpause. Aber ich denke, dass es möglich ist. Ich werde alles daran setzen, dass mir mein Comeback so gut wie möglich gelingt. Ich hoffe, dass ich wieder schmerzfrei an Wettkämpfen teilnehmen kann.

## Alissa Müller, NLZ Alpin

Für mich ist es schwierig die Fragen, welche du mir gestellt hast, zu beantworten, da ich seit Anfang Dezember am Pfeifferschen Drüsenfieber leide und nicht eine Verletzung habe.

Viele Sachen sind im Moment sehr ungewiss, da diese Krankheit keinen klaren Heilungsverlauf hat und ich mich auf mein Körpergefühl verlassen muss. Emotional ist diese Ungewissheit sicher das schwierigste, da ich nicht weiss, wann ich wieder ins Training einsteigen kann.

Die Krankheit hat mit einer gewöhnlichen Grippe angefangen, von welcher ich mich aber nie richtig erholte. Ich fühlte mich sehr schlapp und hatte keine Kraft etwas zu machen, zudem war ich immer sehr müde. Mittlerweile geht es mir schon besser und die Energie kommt langsam zurück. Das schwierigste für mich ist nun, dass ich, obwohl ich mich besser fühle, nicht zu früh

## Roman Steiner, Skicross

*Frage 1:* Ich hatte Mitte November eine Diskushernie (Bandscheiben Vorfall) erlitten. Dies geschah in einer Trampolinhalle. Ich hatte aber schon die ganze letzte Saison Rückenprobleme, diese stammten von einem Schlag nach einem Sprung am Skicross Rennen in Val Thorens im Dezember 2017.

*Frage 2:* In den ersten drei Wochen konnte ich nur stehen oder liegen. In allen anderen Positionen hatte ich Schmerzen im Rücken. Emotional ging es mir ganz gut. Das Wetter war oft schlecht und der Schnee damals noch weit weg.

*Frage 3:* Drei Wochen nach der Verletzung begann ich mit Physiotherapie. Ich bin immer noch im Aufbautraining mit meinem Physiotherapeuten und kann frühestens Ende Februar wieder auf die Skis. Da ich mich zuerst wieder an die Kräfte und Belastungen gewöhnen muss, kann/darf ich diese Saison keine Wettkämpfe mehr bestreiten.

*Frage 4:* Verletzungen gehören im Leistungssport dazu. Ich denke gerade im Skicross ist nicht die Frage «ob» man sich verletzt, sondern «wann» und wie schwerwiegend. Dies nehme ich aber in Kauf, weil



ins Training einsteige. Bei Überanstrengungen könnte es zu einem Rückfall kommen, welcher den Heilungsprozess der Krankheit verlängern würde.

Mit dem Skirennsport aufzuhören war nie ein Gedanke, da ich mich jetzt schon wieder auf das Skifahren und die Rennen freue. Zudem möchte ich meine Karriere nicht so beenden.



das Skifahren und Skicrossfahren meine grosse Leidenschaft ist.

*Frage 5:* Nein. Für mich war der ganze Zirkus viel zu weit weg, um mit solchen Gedanken zu spielen. Ich bin mir sicher, wenn ich wieder fit bin, kann ich den Anschluss wieder schaffen.

*Frage 6:* Die Faszination am Skicrossfahren. Das Adrenalin, wenn man zu viert oben am Start und auf der Piste ist.

*Frage 7:* Ich hoffe sehr, dass ich wieder schmerzfrei werde und an Wettkämpfen teilnehmen kann. Wird das nicht der Fall sein, mache ich mir meine Gedanken erst dann.

## Michel Brügger, Juniorenkader Alpin

*Frage 1:* Ich habe mir einen Kreuzbandriss zugezogen. Der Unfall passierte im Februar 2018 beim Ländervergleich in Malbun. Im ersten Lauf des Slalom stürzte ich. Ein MRI im Sommer 2017 bei der Medbase der Sportmittelschule Engelberg hat mir bereits einen Riss am Kreuzband angezeigt.



*Frage 2:* Die ersten Tage nach dem Unfall waren die härtesten, weil ich keine genaue Diagnose hatte. Danach fing ich bereits wieder an zu trainieren bis zur Operation am 7. März 2018. Heute fühle ich mich sehr fit. Während der Verletzungspause habe ich auch viel dazu gelernt, vor allem mich in Geduld zu üben. Mir ist heute bewusst, dass es schlimmere Dinge gibt.

*Frage 3:* Die ersten Skitage hatte ich mit Monika Amstutz Anfang Oktober, ca. sieben Monate nach meiner Operation. Der Einstieg in den Wettkampf war anfangs Januar geplant. Ich konnte schon Ende Dezember die ersten Rennen bestreiten, da ich immer schmerzfrei blieb. Ich habe mich riesig gefreut, dass ich wieder Rennen fahren kann und mein Bestes geben kann. Doch das Vertrauen ist noch nicht ganz vollständig vorhanden. Sechs Wochen später nach dem Unfall begann ich wieder auf den Skis zu trainieren und nach zwei Monaten konnte ich das erste FIS Rennen fahren.

*Frage 4:* Als 15-jähriger Athlet einen Kreuzbandriss zu erleiden hat mich getroffen. Mein Umfeld an der Sportmittelschule Engelberg, meine Trainer, die Familie und Freunde haben mich unterstützt.

*Frage 5:* Über einen Rücktritt habe ich nicht nachgedacht. Mein Leben in Engelberg macht mir Spass mit Schule und Sport.

*Frage 6:* Der Spass am Skifahren treibt mich an und natürlich, dass ich meine Ziele und Träume erreichen kann.

*Frage 7:* Bis jetzt hatte ich noch an keinem Tag auf den Skis Schmerzen. Darüber bin ich sehr froh. Ich merke aber, dass mir das Training noch fehlt. Meine Ziele sind sicherlich möglichst nahe an meine Konkurrenten zu kommen.



Wahri Liebi.



**BOSV DAY**

**JETZT ANMELDEN**  
[WWW.RLZFRUTIGEN.CH](http://WWW.RLZFRUTIGEN.CH)



# FC THUN BERNER OBERLAND VS FC BASEL

**Sei am 22. Mai 2019 live dabei!**

**Exklusive BOSV-Aktion - Gratiseintritt für:**

**Kinder unter 16 Jahre**

**Trainer**

**Betreuer**

**U21-Kategorie-Teilnehmende**

**Mehr Informationen und Anmeldung unter [www.rlzfrutigen.ch](http://www.rlzfrutigen.ch)**

# BOSV Bike-Familien- Ferien in der Toscana

## 5. bis 13. Juli 2019



Jetzt anmelden!



Geniessen Sie aktive Bike- und Familien-Ferien mit den erfolgreichen Athleten und Athletinnen des BOSV.



Kulinarischer Bike-, Familien- und Ferienplausch für Gross und Klein!



Unterkunft im Doppelzimmer inkl. Vollpension (7 Nächte), Bike-Guide und Reise mit Car: 830 Euro  
Ohne Transport: 785 Euro

Abfahrt ab Wimmis: Fr., 5. Juli, 21 Uhr  
Zurück in Wimmis: Sa., 13. Juli, ca. Mittag

Anmeldung: bis 25. Mai 2019



**Anmeldung und weitere Auskünfte:**

Johnny Wyssmüller · Schönried  
N 079 311 06 82 · [info@sport-timing.ch](mailto:info@sport-timing.ch)

Albergo Podere Massa Vecchia  
58024 Massa Marittima GR · Italien  
T 0039 0566 903885 · F 0039 0566 901838  
[info@massavecchia.it](mailto:info@massavecchia.it) · [www.massavecchia.it](http://www.massavecchia.it)



**Massa Vecchia**  
albergo podere Massa Vecchia

## Rückblick Aktivferien in Massa Vecchia 2018

### BOSV Bike-Woche

Nach etwa zehn angenehmen Stunden im Car trafen wir pünktlich zum Frühstück in Massa Vecchia ein. Dann ging es schon zum ersten Mal mit dem Bike über Stock und Stein zu einem See. Man konnte dabei einen Blick auf die schöne und ausnahmsweise ziemlich grüne Landschaft der Toscana werfen und am See sogar einen Sprung ins Wasser wagen.

Um neue Bekanntschaften zu machen und die alten zu pflegen, sind die Bike-Ferien in der Toscana der ideale Ort, denn Sport verbindet. Es spielt keine Rolle, ob es beim Biken, Fussball- oder Beachvolleyballspielen ist oder am Pool beim Baden. Als Neuling wird man sofort in diese Familie aufgenommen und gehört von Anfang an dazu. Die Leidenschaft fürs Biken ist klar zu spüren und verleiht der ganzen Woche eine fröhliche Stimmung. Man merkt schnell, dass diese Tage ein Highlight für die BOSV-Familie sind. Natürlich darf der eine oder andere Spruch nicht fehlen, die Lachmuskeln werden oft gebraucht.

Die Schweiz kommt nicht an die tollen Bike-Trails heran, die die Toscana bietet. Fährt man durch die coolen Single-Trails, hat man automatisch ein Grinsen auf den Lippen. Das Schöne an den Trails ist, dass man beim Hochfahren zum Teil gar nicht bemerkt, wie steil und wie anstrengend es ist, weil der Weg so schön und abwechslungsreich ist. Trotz aller Schönheit gab es ab und zu einen platten Reifen, Ketten- oder Schaltprobleme. Doch dank den vielen Bike-Profis waren alle Probleme in null



Tolle Trails in der Toscana.



Verdiente Pause nach erfolgreicher Etappe.

Komma nichts gelöst und weiter ging die Fahrt.

Damit die Teilnehmenden nicht über- oder unterfordert werden, gibt es verschiedene Stärkegruppen. Die Guides übernehmen bei jeder Tour eine andere Gruppe. Jeder Guide hat einen etwas anderen Stil und es wird sicher nie langweilig.

Den Leistungssportlern wurde diese Bike-Woche vom Hotel Massa Vecchia offeriert. Schade, dass nicht alle teilnehmen konnten. Die Daheimgebliebenen hatten entweder Trainingslager, Spitzensport RS oder der Zeitpunkt passte nicht in den Trainingsplan. Das war sehr schade. Im Hotel steht den Athleten übrigens ein angenehm kühler Kraftraum zur Verfügung. In der Mitte der Woche gab es einen Ruhetag, der jedoch nicht von allen genutzt wurde. Es gab aber einige, die einen Abstecher ans Meer machten, Wein degustierten oder sich mit Olivenöl eindeckten. Auch beim Essen merkte man, dass man sich in Italien befand. Die ganze Woche wurden verschiedene Spezialitäten serviert, so dass man von Bruschetta über Pasta zu Crevetten alles kosten konnte.

Neben dem Biken blieb genug Zeit, um das schöne sympathische Städtchen Massa Marittima zu besuchen und natürlich die eine oder andere Gelateria aufzusuchen. Nach den anspruchsvollen Bike-Touren am Vormittag lagen für die Geniesser auch noch

ein oder zwei Bier drin. Am Abend liess man den Tag an der Bar ausklingen. Das gemütliche Zusammensein in der Gruppe wird noch lange in Erinnerung bleiben. So lernte man nicht nur einander besser kennen, sondern hörte auch Songs, die einen zukünftig immer wieder an die Ferien in der Toscana erinnern werden.

Gegen Schluss der Woche wurden die Beine allmählich schwerer und die Luft war langsam raus, doch die Meisten liessen sich nichts anmerken und niemand konnte sie davon abhalten noch einmal Vollgas zu geben.

Nach einer Woche in der Toscana, mussten wir uns am Freitag um Mitternacht wieder von Massa Vecchia verabschieden. Der Carchauffeur war sehr aufmerksam und sorgsam beim Verladen der Bikes und brachte uns anschliessend wieder alle gut nach Hause.

Mir bleiben unvergessliche und spassige Erinnerungen an Massa Vecchia. Diese Woche ist eine Motivationsspritze um in der kommenden Saison alles zu geben und so die Chance zu erhalten, nächsten Sommer wieder dabei zu sein.

Ganz herzlichen Dank an alle, die zum Gelingen dieser Woche beigetragen haben und danke, dass ich dabei sein durfte.

- Text & Fotos: Yara Burkhalter, Athletin  
BOSV Kader Langlauf

## Summer Challenge 2019 – am 1. September in Thun



Wellenfahrt mit dem BMX.



Hindernisparcours in der Turnhalle.

Die Swiss-Ski Summer Challenge ist ein Mix aus Sommertraining, Bewegung, Kameradschaft und Spass. Bei kreativen Disziplinen kannst du dich und dein Team zum Saisonsieger küren. Egal aus welchem Sportclub du bist – alle sind willkommen!

Nachdem wir im letzten Jahr mit 80 startenden Teams einen schweizweiten Teilnehmerrekord feiern durften, sind wir vom Thuner-OK motiviert, auch in diesem Jahr einen fordernden aber coolen Parcours mit attraktiven Spielen zusammenzustellen. Wir sind bereit, euren Formstand kurz nach den Sommerferien auf spielerische Art zu

testen. Da ihr zu fünft in einem Team antretet und die Disziplinen im Freien, in der Halle und im Schwimmbad ausgetragen werden, ist der Spassfaktor garantiert. Neben den Wettkämpfen warten wir auch dieses Jahr mit verschiedenen Attraktionen und einer Festwirtschaft mit familienfreundlichem Angebot auf.



Büchsen werfen.



Der Projektleitung von Swiss-Ski ist es gelungen, nach vier Jahren Unterbruch wieder einen Titelsponsor zu verpflichten. Die ersten diesbezüglichen Informationen lassen darauf schliessen, dass die Startplätze noch begehrt sein werden als bisher. Wir empfehlen euch daher, mit der Team-Anmeldung nicht zu lange zuzuwarten. Die Ausschreibung mit den Details zum Anlass findet ihr unter [www.summer-challenge.ch](http://www.summer-challenge.ch).

- Text: OK Summer-Challenge, Thun

### Ausbildungskurs Alpinetechnik Fels & Eis

Datum	22./23. Juni 2019
Ort	Cabane de Moiry VS, <a href="http://www.cabane-moiry.ch">www.cabane-moiry.ch</a>
Kosten	Fr. 180.– für Swiss-Ski-Mitglieder inkl. HP Fr. 220.– für Nichtmitglieder inkl. HP
Kursleitung	Ueli Bühler, Bergführer
Anmeldung	Andrea Fahrni, Tel. 078 712 32 61 Email: <a href="mailto:andrea.fahrni@timetool.ch">andrea.fahrni@timetool.ch</a>
Bemerkung	Dieser Kurs richtet sich sowohl an Anfänger wie Fortgeschrittene
Anmeldeschluss	20. Mai 2019

## Auf dem richtigen Weg – auf allen Stufen

RLZ Haslital-Brienz

**Was lange währt, wird endlich gut. So kann der Start in den Winter 2019 aus Sicht von Skifahrerinnen und Skifahrern wohl am besten umschrieben werden. Nach einem trockenen und niederschlagsarmen Herbst folgte ein schwieriger Start in die Saison. Was nun mit den Schneefällen im Januar endlich kompensiert wurde. Von diesen Schneefällen profitiert auch das RLZ Haslital-Brienz. Dank der guten Planung, den erfinderischen Geistern von Adelboden und etwas Glück kann trotzdem auf eine gelungene Vorbereitung und einen erfolgreichen Saisonstart zurückgeblickt werden.**

Der Herbst begann wie immer auf den Gletschern von Saas-Fee und Zermatt. Trotz der sommerhaften Temperaturen und einigen Schlechtwettertagen darf bereits im Herbst auf eine gute Anzahl gefahrener Pistenkilometer und Tore geschaut werden. Ende Oktober war es dann soweit und die Athletinnen und Athleten konnten zum ersten Mal in der Geschichte bereits um diese Jahreszeit mit nur einer Autofahrtstunde nach Adelboden die Trainings absolvieren. Bei teils hervorragenden Bedingungen trainierten die jungen Athletinnen und Athleten auf der Tschentenalp und konnten dank der geographischen Nähe auch immer im

eigenen Bett schlafen. So planten die Verantwortlichen bereits im Sommer mit diesen Tagen und verzichteten dieses Jahr auf das Trainingslager in Sulden am Ortler. Einzig die Slalomtage in der Skihalle im französischen Amneville fanden wie jedes Jahr statt.

### Adelboden sei Dank

Die Zeit in Adelboden wurde dann auf Grund der schlechten Laune von Frau Holle noch in die Länge gezogen. Dank der erfinderischen Geister im Weltcupdorf bürsteten die Skifahrer aus dem Haslital und Brienz so kaum einen Skitag ein. An dieser Stelle sei den Verantwortlichen für das Snowfarming herzlich gedankt. Gerne werden wir auch im nächsten Jahr wieder auf dieses Angebot zurück greifen. Was natürlich nicht heisst, dass Frau Holle nun jedes Jahr den Adelbodnern danken muss und bis Ende Dezember mit dem Ausschütteln der Schneedecke warten sollte.

Nach dieser Trainings- und Vorbereitungsphase folgten die ersten Rennen. Nach einigen Startschwierigkeiten kommen die Athletinnen und Athleten nun so richtig in Fahrt. Besonders am Heimrennen des LEKI-Cups zeigten die Athletinnen und Athleten hervorragende Leistungen. So kann es weiter gehen. Auch die Trainings-

bedingungen am Hasliberg sind nun absolut top und dank der Verantwortlichen des Skirennzentrums kann nun fast Tag und Nacht auf dem heimischen Berg trainiert werden. Auch ihnen und den Bergbahnen Meiringen-Hasliberg gebührt an dieser Stelle ein grosses Dankeschön für die spontanen und unkonventionellen Trainingsmöglichkeiten zu Beginn der Saison.

### Topresultate auf allen Stufen

Auch die drei Topresultate im Europacup von Marco Kohler und die Qualifikation von Eric Wyler für die European Youth Games erfreuten die Verantwortlichen des RLZ Haslital-Brienz und zeigen, dass nun langsam die Früchte der jahrelangen Aufbauarbeit geerntet werden können. Zu guter Letzt haben wir auch schöne Neuigkeiten von unserer Swiss-Ski B-Kader Athletin, Katja Grossmann, erhalten. Ihre Genesung schreitet voran und wir freuen uns, sie schon bald wieder auf Schnee antreffen zu dürfen.

Nun arbeiten wir wieder in Ruhe weiter und freuen uns auf weitere Topresultate unserer Athletinnen und Athleten auf allen Stufen.

- Text: Thomas Dummermuth, Medienverantwortlicher RLZ Haslital-Brienz

# CommSportMx

Kommunikations- & Sportmanagement aus einer Hand...

[www.comm-sport-mx.com](http://www.comm-sport-mx.com)

*«Look ahead...»  
Wir sind für Sie da  
24/7*

## Athleten an den Internationalen Schüler-Winterspielen

RLZ Gstaad

**Wohlbehalten, mit 6 Medaillen im Gepäck und reich an schönen Erinnerungen kehrte das Ski-Team Saanen von den Internationalen Schüler-Winterspielen ICWG 2019 zurück.**

Müde von der 26-stündigen Rückreise, aber glücklich, stiegen die 15 Kinder und sieben Begleitpersonen am 12. Januar 2019 beim Oberstufenzentrum-Ebnit aus dem Kübli-Bus, der die Delegation vom Flughafen Zürich abgeholt hatte. Sie kehrten zurück aus Lake Placid, USA, wo sie an den Internationalen Schüler-Winterspielen um einen guten Platz in der Rangliste gefahren waren und zusammen mit über 430 Kindern bei Sport, Spiel und Party viel Spass hatten.

### «Friendship and Sport move Mountains»

«Freundschaft und Sport versetzen Berge» hiess das Motto der 8. Internationalen Schüler-Winterspiele, welches der Bürgermeister von Lake Placid, Mr. Craig H. Randall, an der Eröffnungsfeier im ehrwürdigen Olympia-Eisstadion von 1980 verkündete. Man spürte förmlich die Fröhlichkeit und die positive Energie, wenn die Kinder morgens aus den drei Hotels zu den Wettkampforten strömten, wo sie die olympischen Infrastrukturen wiederbelebten und mit neuem Wettkampfgeist erfüllten. Diese



Team RLZ Gstaad.

Energie war auch noch zu spüren, wenn sie später gemeinsam im Hotel-Pool badeten oder auf Souvenirtour grüppchenweise durch die malerische Main Street schlenderten, beim Abendprogramm zusammen Glace lutschten, heisse Schokolade schlürften, in der Homebase spielten und Kontak-

te knüpften. Dank Social Media, werden die Freundschaften über diese Spiele hinaus weiter leben.

Dies gilt auch für die offiziellen und die politischen Vertreter der teilnehmenden Städte. Sie wurden am Montag feierlich von Bürgermeister C. Randall im VIP-Hotel empfangen. Unser Gemeindepräsident Toni von Grünigen und seine Frau Barbara überreichten das Geschenk der Gemeinde Saanen und luden die Gastgeber dabei herzlich zu einem Gegenbesuch ein. Ausserhalb des offiziellen Programms (u.a. Führung durch die olympischen Anlagen, Nachtessen im Seehotel) konnten sie sich auch über die neue Gesundheitsversorgung informieren.

### Klein aber fein

Lake Placid liegt mitten im 23 000 km<sup>2</sup> grossen Adirondack Park – dem grössten Nationalpark des US-Kontinents (halb so gross wie die Schweiz), dessen Ziel der Erhalt der Wälder und Seen mit reicher Flora und Fauna ist. 1932 und 1980 fanden dort Olympische Winterspiele statt. Die alpinen und nordischen Sportanlagen werden heute noch genutzt. So bot Lake Placid den ICWG optimale Voraussetzungen für acht Disziplinen: Ski alpin, Freeski, Snow-



Start am Berg «Whiteface-Mountain».



board, Langlauf, Biathlon, Eishockey, Eisschnell- und Eiskunstlauf. Andere Teile der olympischen Infrastruktur waren nach 1980 rückgebaut (z.B. Eröffnungstadium) oder umgenutzt (z.B. Unterkünfte) worden.

Alle Delegationen und VIPs waren in drei 3,5- bis 4-Sternhotels im Umkreis von max. 300 m um die Homepage untergebracht. Entsprechend gut war das Essen: American Breakfast und Dinner-Buffet liessen kaum (Kinder)-Wünsche offen. Auch das Mittagsbuffet lieferte zwischen den Läufen eine abwechslungsreiche warme Mahlzeit. Es wurde von den nordischen Athleten im Olympia Center und von den alpinen Wettkämpfern im Talrestaurant am Whiteface-Mountain eingenommen.

Herzlich und professionell empfing und umsorgte uns das OK. Leutselig und engagiert zeigten sich auch die vielen Volunteers, und geradezu rührend offen und interessiert begegneten uns die Passanten in der Main Street oder das Personal in Bistros und Geschäften. Am schönsten zeigte sich diese Verbundenheit am Dienstagabend-Umzug aller Delegationen durch die Main Street. Dieser wurde angeführt von

bunt blinkenden Einsatzfahrzeugen der Polizei und Feuerwehr, flankiert von zahlreichen Zuschauern, bereichert durch heisse Schokolade des örtlichen Rotary Clubs und gekrönt vom Feuerwerk über dem zugefrorenen Lake Mirror!

### Einzelrennen und Team-Wettkampf

Das Team aus Saanen reiste mit vier Langläufern, sechs Skifahrern und fünf Snowboardern in die USA. Nach dem Trainingstag am Montag wurden am Dienstag Rennen ausgetragen, in denen jeder auf «eigene Rechnung» fuhr und sein persönliches Können allein zählte. Am Mittwoch und Donnerstag gab es mixed Teams: Mädchen und Buben aller Nationen wurden gemischt und kämpften gemeinsam um ein gutes Resultat. Im alpinen Bereich traten die Teams im Parallelschlalom und im Skicross gegeneinander an. Die Langläufer absolvierten einen Sprint und eine Staffel. Da konnte man Glück haben, wenn ein Crack die Durchschnittszeit des Teams nach unten zog; es galt aber auch, Toleranz zu üben, wenn man jemanden langsamerem zugeteilt erhielt. Schön wie die meisten Gruppen im Ziel aufeinander warteten und sich ungeachtet des Ergebnisses abklatschten. Später

wurden dann auch Mützen und Mobile-Nummern ausgetauscht.

### Podestplätze erfordern hohes Niveau

Die Einzelrennen zeigten es klar: In jeder Disziplin gab es beträchtliche Niveauunterschiede unter den Delegationen. Mitglieder von Trainingsorganisationen nationaler Verbände wie die Athleten aus unserem RLZ, markierten die Spitze. Im Ski alpin waren wir mit sieben Medaillen (3× Gold und 4× Bronze) die Besten.

Auch wenn die ICWG neben dem sportlichen Erfolg der Begegnung in Freundschaft und Respekt hohe Bedeutung beimessen, für einen Podestplatz reicht es ohne ambitioniertes Training und gutes Material nicht. Die Resultate findet man im Internet unter [www.lakeplacid2019/sports/results](http://www.lakeplacid2019/sports/results).

### Wetterkapriolen

Das Wetter präsentierte sich in allen Varianten. Am Sonntag 6. Januar 2019 verlief der 500-km-Bustransfer ab dem Flughafen Boston bei trockener Fahrbahn und mehrheitlich bei Sonnenschein problemlos. Auch am Montag schien die Sonne bei ca. -5°C im Talboden. Die exponierte Lage des Whiteface-Mountain und der Wind hatten zur Folge, dass die gefühlte Temperatur um einiges tiefer lag. Am Dienstag herrschte dann Südwestströmung, d.h. wie bei uns: milde Temperatur und Nieselregen. Alle Rennen konnten aber ohne Einschränkungen durchgeführt werden. Am Abend, zur Zeit des Umzugs durch die Main Street, öffnete der Himmel seine Schleusen und es regnete intensiv, bevor der Niederschlag gegen 21 Uhr in Schnee überging. Es folgten zwei Schneetage, beide begleitet von böigen Winden in der Höhe. Die von Eisregen und schwerem Neuschnee belasteten Freileitungen hielten nicht Stand, was am Whiteface-Mountain am Mittwochmittag zu einem gut 2-stündigen Stromausfall und zu einem Rennabbruch führte. Zum Glück hatten die Skifahrer bereits einen Quali-Lauf des Parallelschlaloms absolviert. Die erreichten Zeiten wurden dann für die Medaillenverteilung verwendet.

Am Freitag herrschte dann Sonnenschein pur bei klirrender Kälte von ca. -15°C. Wir waren dankbar, wieder in den warmen Bus nach Boston einsteigen zu dürfen.

- Text & Fotos: Markus Iseli, Delegationsleiter Saanen



Medaillen Team RLZ Gstaad.

## Talentschmiede in den Regionen Niedersimmental und Thunersee

RLZ Frutigen

**Auf die Plätze fertig los! Die ersten Wettkämpfe sind vorbei. Die Trainings finden regelmässig und fast «vor der Haustüre» statt. Während die einen ihr Leistungspotenzial schon abrufen konnten, mussten andere bereits Enttäuschungen hinnehmen. Der Winter ist aber noch lang, da kann noch viel passieren.**

Nach intensivem Training auf der Snowfarming Piste an Tschenten konnten mit einsetzendem Schneefall die regelmässigen Trainings auch auf anderen Pisten in Angriff genommen werden. So konnten denn die jungen Skifahrerinnen und Skifahrer aus den Regionen Niedersimmental und Thunersee, beides Mitglieder des RLZ Frutigen, ihr Training wieder in den gewohnten heimischen Gefilden aufnehmen.

Schon seit ein paar Jahren trainieren die beiden Regionen gemeinsam und dies meist am Rossberg. Der Entscheid zu dieser Zusammenarbeit entstand vor allem dadurch, dass Synergien genutzt werden können und müssen. Einerseits hat jede Region für sich nur wenige Rennfahrerinnen und Rennfahrer, zusammen kommen sie denn auf ungefähr zwanzig Trainierende. Andererseits stehen genügend gut ausgebildete Trainer zur Verfügung, um alle Kinder und

Jugendlichen in jedem Training zu unterstützen und zu fördern. Die Trainings werden denn auch meistens von Patrick Zürcher (Region Niedersimmental) und Jöggu Wanzenried (Region Thunersee) geführt. Manchmal stehen die zwei erfahrenen Trainer gemeinsam, manchmal aber auch nur einer der beiden am Berg und geben den jungen Sportlerinnen und Sportlern wertvolle Tipps zur Verbesserung ihrer Skitechnik oder Linienwahl. Administrativ und finanziell sind die beiden Regionen voneinander getrennt. Auch gehören die Kinder und Jugendlichen aufgrund ihrer Skiclubmitgliedschaft der einen oder anderen Region an. Die praktische Arbeit im Training (Sommer wie Winter), das Reisen und die Betreuung an den Leki-Cup Rennen werden aber gemeinsam durchgeführt.

Mit der Region trainieren im Team «Stern» auch etwa ein Dutzend Mädchen und Knaben mit den Jahrgängen 2008 und 2007 aus den Skiclubs des Niedersimmentals. Das sind junge Skifahrerinnen und Skifahrer, welche altersmässig noch nicht zur Region gehören oder welche die Selektion in die Region im vergangenen Frühling nicht geschafft haben. Sie werden in den nur am Mittwoch stattfindenden Trainings hauptsächlich von Mike Oesch betreut. Die Kinder und Jugendlichen der Region trainieren



*Das Ziel des Sigma Cup ist es, bereits bei den Kleinsten das Rennfieber zu wecken.*

aber jeweils mittwochs und samstags oder sonntags, je nach Rennprogramm. Zusätzlich findet jeweils einmal pro Woche ein Abendtraining unter Flutlicht statt und im Sommer leitet Patrick Zürcher das Konditionstraining für die Sportlerinnen und Sportler beider Regionen.

Am Mittwoch trainieren auch die RLZ-A-Kader-Fahrerinnen und -Fahrer mit der Region am Rossberg. Am Dienstag und Freitag oder am Donnerstag trainieren sie dann meist am Tschenten bei Reto Däpp und Mättel Brügger, den Trainern des RLZ Frutigen.

So konnte denn bei einem Trainingsbesuch an einem Mittwochnachmittag unter den Regionen-Fahrern auch Livio Hiltbrand an-



*In den Regionen Niedersimmental und Thunersee wird im Training jeweils mit Freude an Technik und Linienwahl gefeilt. Beim Wegräumen der Stangen helfen sich Gross und Klein gegenseitig.*

getroffen werden. Er ist Mitglied des BOSV-Kaders und trainiert meist mit dem RLZ-A-Kader am Tschenten. Livio konnte in diesem Winter bereits bei sieben von acht Rennen (Leki-Cup, interregionale und nationale Vergleiche) aufs Podest steigen. Dass es gerade so gut laufen würde, hätte er nicht erwartet. Das Highlight war aber, dass er beim ersten Lauf des Weltcup-Slaloms am Chuenisbärgli vorfahren durfte. Die Atmosphäre sei einzigartig gewesen. Der Torabstand war, im Vergleich zu den JO-Rennen, schon ziemlich gross und es ging auf der Piste ziemlich ab. So war es denn nicht verwunderlich, dass Livio im Zielhang sogar mal «obsi» fahren musste. Doch den Lauf konnte er bis ins Ziel bringen und das Beste dabei war, dass er nur neun Sekunden auf die Bestzeit von Marco Schwarz verlor. Das liegt für einen so jungen Skirennfahrer durchaus im Rahmen. Auch wenn er im zweiten Lauf einem anderen Vorfahrer den Vortritt lassen musste, war es doch für Livio sehr lehrreich, den Weltcupathleten bei den Startvorbereitungen zuzuschauen und diese spezielle Stim-

mung in sich aufzusaugen. Seine gute Kondition nimmt das Mitglied des Skiclubs Weissenburg aus dem Sommertraining mit. Dabei trainiert er drei Mal in der Woche mit dem RLZ Frutigen vorwiegend Kraft, Schnelligkeit und Koordination. Die Ausdauer habe er vom Fussball. Wann immer sich die Möglichkeit bietet, spielt und trainiert er mit der Mannschaft. Ganz besonders gefällt ihm, nebst den Anforderungen der Sportart, dass er in den Matches als Captain sein Team anführen darf.

### Interregionale Rennen 27. Dezember 2018

Da im Saanenland am Huble-Lift der Schnee buchstäblich weggeschwemmt wurde, erklärte sich das RLZ Frutigen bereit, die interregionalen Rennen am Tschenten auszutragen. Die zwei Slaloms in der Altjahrswoche wurden in kürzester Zeit mit Hilfe des BOSV und zahlreichen Helfern aus dem RLZ organisiert. Die Verhältnisse am Wettkampftag waren nicht ganz einfach, aber fair. Für die meisten Skirennfahrerinnen und -fahrer waren es

die ersten Wettkämpfe des Winters und dies bereits im interregionalen Vergleich der Athletinnen und Athleten des BOSV mit jenen des Zentralschweizer und des Zürcher Skiverbandes sowie von Schneesport Mittelland. Auch hier konnte Livio Hiltbrand in beiden Rennen aufs Podest fahren. Herzliche Gratulation. Nebst Livio Hiltbrand konnten sich auch Nils Bircher und Andrea Pieren in den Top Ten klassieren. Als Vorfahrer war Reto Schmidiger am Tschenten mit von der Partie. Er hat hier noch einige Trainingseinheiten absolviert, was sich gelohnt hat. Konnte er doch mit einem tollen 7. Rang im ersten Lauf des Weltcupslaloms am Chuenisbärgli auf sich aufmerksam machen.

### Sigma Cup

Am Lauberhorn-Sonntag führte der Skiclub Frutigen den traditionellen Riesenslalom an Metsch durch. Die zahlreichen Helfer des Skiclubs waren dafür verantwortlich, dass die über 200 Startenden top Verhältnisse antrafen und grossartigen Sport liefern konnten. Einige punkteten schon gut im Hinblick auf die Gesamtwertung, andere hatten weniger Wettkampfglück. Die organisierenden Clubs und das RLZ Frutigen freuen sich bereits jetzt auf weitere, ebenso teilnehmerstarke Rennen während den nächsten zwei Monaten auf den Pisten im Amt Niedersimmental und im Amt Frutigen. Den Abschluss der Rennserie wird – wie bereits in den Jahren zuvor – der Parallel-Slalom auf der Tschentalp sein, wo auch die Preise für die Gesamtwertung übergeben werden.

• Text: Marlene Däpp, Sekretariat/Presse  
RLZ Frutigen

Fotos: Marlene Däpp, Cristian Locher,  
Beat Mosimann



An den ersten nationalen Vergleichswettkämpfen erreichte Livio Hiltbrand im Slalom einen weiteren Podestplatz.

Steigen Sie ein und begeben Sie  
sich auf eine zeitlose Reise...

Bringen Sie diesen Gutschein an  
einen MOB/MVR Bahnhof.  
Geniessen Sie auf unseren Linien den  
Ausflug zu einem attraktiven Preis!

MOB+

TAGESKARTE

2. Klasse

CHF 39.-

gültig bis 31.12.2020 auf den Linien :

Lenk - Zweisimmen - Montreux  
Montreux - Les Rochers-de-Naye  
Vevey - Les Pléiades

Bedingungen und Infos:

[mob.ch/de/tageskarte](http://mob.ch/de/tageskarte)

MOB+

N° 12948



**BjTreuhand**

**Spezialisten  
in Steuer- und  
Finanzfragen**

Baumer und Jampen  
Treuhand AG  
Rohrstrasse 3, 3507 Biglen  
Telefon 031 701 04 14  
www.bjtreuhand.ch



**BBO**  
Bank Brienz Oberhasli

**dorfen\***

Originalität im Ausdruck.  
Landschaftliche Vielfalt.  
Zeitgemässe Tradition.

**Echt BBO.**

Thomas Dummermuth, Kundenberater Retail, 033 972 19 38

Unser Region.  
Unser Bank.

\* gemütlich zusammensitzen, plaudern



**BIKE SPORT**  
REUTELER  
SAANEN

**30**  
JAHRE

Tel. 033 744 51 33      www.bikesport-reuteler.ch



**BROWER**  
TIMING SYSTEMS

**NEU: APP-VERBINDUNG  
ZU SMARTPHONE**

Gratis-App  
(Brower Timing Race Link)  
<https://www.youtube.com/watch?v=D8XGpQ0Ib60>

Verkauf & Service-Center für Europa

**S P O R T**  
**T I M I N G**  
**S C H Ö N R I E D**

Johny Wyssmüller  
Alte Strasse 51  
CH-3778 Schönried  
Natel 079 311 06 82  
E-Mail: info@sport-timing.ch  
www.sport-timing.ch

SIGMA-CUP SPONSOR RLZ FRUTIGEN

FÜR EIN EINZIGARTIGES  
RAUMGEFÜHL.




MALEREI  
**Sigrist**

IHR SPEZIALIST FÜR KALKEDELPUTZE  
UND DEKORATIVE MALERARBEITEN  
MIT NATÜRLICHEN PRODUKTEN.  
SEIT 1942.

MATTHIAS SIGRIST  
www.malerei-sigrist.ch

DEKORATIVE MALEREI • EDELVERPUTZE • LASURTECHNIKEN • SPACHTELBÖDEN  
TERRA DI • GRAUMALEREI • KALKFASSADEN • OELFARBEN • HOLZFASSADEN  
VERGOLDEN • EISSTRAHLEN • SANDSTRAHLEN • HOLZVERDELUNGEN  
FUGENLOSE WAND- UND BODENBELÄGE • METALLEFFEKTPUTZE • STUCCO



AUS LIEBE ZUM SAANENLAND. SEIT 1874.

Saanen | Gstaad | Schönried | Lauenen | Gsteig  
033 748 46 46 | www.saanenbank.ch

**SAANEN SB BANK**  
GSTAAD'S PRIVATE BANK

## Wettkämpfe, Resultate und Highlights

RLZ Jungfrau



Noelle Mühlheim, Janine Verdun und Siena Eymann in den neuen Kleider.

Seit diesem Winter trainiert das RLZ Jungfrau neu auf einer abgesperrten Piste direkt neben dem Sessellift Honegg. Bei dieser Gelegenheit einen grossen Dank an unseren erstklassigen Partner, die Jungfrau Ski Region, für das Bereitstellen der super präparierten Piste.

Am 19. Dezember durfte das RLZ Jungfrau eine Rennsimulation in der Jungfrau Ski Region zusammen mit den Athleten von Bödeli Ski durchführen. Bei den Mädchen dominierte Noelle Mühlheim und bei den Knaben Ramon Gfeller.

Ende Dezember starteten die U16-Athleten auf der Tschentenalp mit zwei Interregionalen Slalomrennen. Aufgrund der gezeigten Resultate konnten sich Michelle Hurni und Joel Jaggi für den ersten nationalen Slalom qualifizieren. Ein guter Start ins neue Jahr gelang auch den anderen, welche beim Kombi-Race auf dem Männlichen vom Heimvorteil profitierten und so ihre Punkte verbessern konnten.

Nach der Lauberhorn-Abfahrt dann ein weiteres Highlight: Das RLZ Jungfrau durfte zusammen mit dem BOSV JO Kader

und den anderen RLZ des Berner Oberlandes die Abfahrtsstrecke für 3 Tage nutzen, um mehr Erfahrungen in den Speed-Disziplinen zu gewinnen. «Einen Tag nach Beat Feuz im Starthaus zu stehen ist sicherlich ein ganz spezielles Gefühl, dass man nicht jeden Tag erleben kann!», betont RLZ Jungfrau Cheftrainer Sven Kuonen.

Zum Abschluss dieser Highlights in unserer Region werden die U16-Schweizermeisterschaften im Super-G Anfang März am Lauberhorn durchgeführt.

Das RLZ Jungfrau wird wie letzte Saison nach den Rennen weiter auf den heimischen Pisten trainieren, sofern es die Schneesverhältnisse zulassen. Bis Ende April wird an der Technik gearbeitet um im Mai mit voller Energie die Saison 2019/2020 in Angriff zu nehmen.

In der zweiten Januarwoche war es endlich soweit: Das RLZ Jungfrau erhielt eine neue Teambekleidung. Ein komplettes Set für pro Athlet/-in und Trainer, was beim RLZ Jungfrau eine Neuheit ist. Dank unseren geschätzten Sponsoren konnten diesen Winter alle Kinder neu eingekleidet werden.

- Text: Nora Vollenweider, Medienverantwortliche RLZ Jungfrau  
Fotos: Sven Kuonen, Cheftrainer RLZ Jungfrau



Teamphoto Speedtraining.

## Der Blick hinter die Kulissen der BOSV Alpinchefin

Die Saison 2018/2019 war mit wenig Schnee angelaufen. Dank dem Snowfarming in Adelboden konnten alle alpinen Teams des BOSV, aber vor allem das BOSV JO-Team, eine gute Vorbereitungszeit geniessen, bis in den Skigebieten endlich der lang ersehnte Schnee gefallen war.

Die Alpinen Kader des BOSV haben alle gute bis sehr gute Wettkampfleistungen vorzuweisen. Was mich als Chefin Alpin sehr erfreut. Dank der Digitalisierung verzichte ich auf die Angabe von Rängen und Plätzen unserer Fahrerinnen und Fahrer und stelle Ihnen dafür meine Arbeit als Chefin Alpin vor.

Meine Aufgaben als Chefin Alpin sind, die Strukturen im Verband genau zu durchleuchten, Vergleiche anzustellen, mir Gedanken über die Zukunft zu machen und Gespräche mit RLZ Verantwortlichen zu führen. Auch der Austausch mit Swiss-Ski und anderen Regionalverbänden ist enorm wichtig.

Ich bin Bindeglied zwischen Regionalverband und Swiss-Ski sowie zwischen den Regionalen Leistungszentren und den Regionen im BOSV Verbandsgebiet. Die Koordination der Sportpsychologietermine gehört ebenfalls zu meinem Aufgabenbereich.

Im Junioren Bereich sind die Trainer sehr eigenständig am Arbeiten. Ich sehe dort meine Rolle als Unterstützerin. Die Strukturen sind gegeben und die Ziele klar definiert.

Im JO Bereich arbeite ich intensiver an Strukturen und Grundsätzen sowie an der Zusammenarbeit von Region, RLZ und BOSV. Entscheide über Richtlinien und Selektionsbestimmungen sowie Selektionsentscheide werden im BOSV JO Bereich von allen vier RLZ Cheftrainern, den drei Regionenchefs, dem BOSV JO Cheftrainer und mir als Chefin Alpin gemeinsam gefällt.

Während des Jahres finden diverse Trainer-sitzungen statt. Meine Rolle besteht vor allem darin, Sitzungen zu leiten, vorauszudenken und ein breites, vielseitiges Gedankengut einzubringen, so dass bei der Entscheidungsfindung hoffentlich an alles gedacht wird.

### Ausbildung auf dem Schnee im JO Bereich

Meines Erachtens ist eine vielseitige Ausbildung auf dem Schnee, auf verschiedenen Pisten, in unterschiedlichem Gelände sowie bei unterschiedlicher Schneebeschaffenheit ein MUSS. Im Training darf sehr individuell an jeder persönlichen Technik gearbeitet werden.

Jeder Trainer sagt, beim Freien-Skifahren lernen Skirennfahrerinnen und Skirennfahrer richtig Skifahren. Also wünsche ich allen Trainern im JO Bereich den nötigen Mut, dies zu tun und in vielen sehr abwechslungsreichen Parcours zu fahren. Von den Eltern wünsche ich mir das nötige Vertrauen in die Arbeit der Trainer, auch wenn einmal «NUR» frei gefahren wird.

### Das Lauberhorn

Anlässlich der Internationalen Lauberhornrennen war ich zwei Tage beim Rutscher-team im Einsatz. Ich habe eine enorme Freude verspürt, als ich oben am Starthaus vor dem ersten Abfahrtstraining, Lars Rösti und Marco Kohler gesehen habe, die am Training teilnehmen konnten. Nils Mani fuhr sogar die Kombination. Wenn ich solche Athleten auf diesem Niveau fahren sehe, dann verspüre ich in meinem Herzen eine riesige Genugtuung. Es ist durchaus möglich, dass es Athletinnen und Athleten aus unserem Verband schaffen, sich für die Kader bei Swiss-Ski zu qualifizieren und dort auch zu bestehen.

Diese Momente brauche ich, um meine Tätigkeit im «BOSV-Büro» weiterzuführen.

Meine Lieblingsbeschäftigung ist ganz klar die direkte Arbeit auf dem Schnee, von «da» komme ich ursprünglich und dort finde ich die Motivation für meine Arbeit.

### Lehrplan 21 betrifft den Sport

Aktuell gilt es, wichtige Punkte wie den Lehrplan 21 im Bereich Schule anzugehen. Die Jugendlichen haben in Zukunft an sehr vielen Nachmittagen Schule und neu fällt wohl auch der «heilige» freie Mittwochnachmittag weg. In den Strukturen des BOSV und der RLZ sind Dank der grossen Arbeit von Bernhard Häsler und den RLZ Schulkoordinatoren sowie der Koordinatorin sehr gute Lösungen für die

Trainings während dem Schulunterricht gefunden worden.

Das Problem stellt sich bei den Skiclubs und Regionen, wenn der Schulunterricht vermehrt am Mittwochnachmittag stattfindet. So können die wichtigen Trainingsstunden, welche auch in den Training-Guidelines von Swiss-Ski gefordert werden, nicht mehr eingehalten werden.

### Ausbildungsmöglichkeiten

Im Junioren Bereich ist es von grösster Wichtigkeit, dass es neben den Sportschulen und dem Gymnasium auch Lehrbetriebe gibt, die es jungen sportbegeisterten Menschen ermöglichen, eine Lehre zu absolvieren und dennoch Leistungssport zu betreiben.

Hier sehe ich erneut einen Teil meiner Arbeit: Bereits zweimal hat der BOSV einen Informationsabend bezüglich Ausbildungsmöglichkeiten angeboten. Der Spagat zwischen Schule, Ausbildung, Sport, Familienleben, Freundeskreis und Hobbies ist enorm gross. Wer sich für den Leistungssport entscheidet, lernt auf Vieles zu verzichten.

### Sportpsychologie

Im sportpsychologischen Bereich werden einzelne BOSV Kader, Eltern und Trainer zu spezifischen Themen aus- und weitergebildet. An den Sportpsychologieabenden entstehen sehr interessante und wichtige Diskussionen rund um den Sport, diese zeigen mir auf, in welchem Bereich der Schuh drückt, und wo wir als Verband eine Veränderung anstreben müssen.

Für mich ist es enorm wichtig, den Menschen zu spüren, anzuhören, ernst zu nehmen und allfällige nötige Lösungen zu finden, um die Situation zu verbessern.

Die Arbeit rund um den Schnee, wo Athletinnen und Athleten im Zentrum stehen, ist und bleibt spannend. Ich hoffe, dass wir in unserem Verbandsgebiet weiterhin so zielorientiert an den Strukturen arbeiten, um die bestmöglichen Voraussetzungen zur Weiterentwicklung unserer Athletinnen und Athleten im BOSV Gebiet schaffen können.

• Text: Monika Amstutz, Chefin Alpin

## Die «kleine» Ausbildungspyramide stellt sicher, dass alle im Verband jeweils vom selben sprechen

Ausbildung, Kurssetzer Kurs

**Neben dem im Fokus stehenden Rennsport hat der BOSV auch andere Aufgaben. Er stellt z.B. sicher, dass alle Schlüsselstellen jeweils über dieselbe Ausgangslage verfügen. Deshalb führt der BOSV alle Jahre verschiedene Ausbildungsmodule und -kurse durch.**

Am 8./9. Dezember 2018 hat der Berner Oberländische Skiverband sein Modul Fortbildung Ski und Snowboard durchgeführt. Das J&S Thema «Vermitteln» wurde in die technischen Grundlagen des Rennsportorientierten Unterrichtes eingebunden.

Da die Bergbahnen in der Lenk den Betrieb nicht aufnehmen konnten, hat der Kurs in der Turnhalle, im Wald und im Theoriesaal mit Videoanalyse stattgefunden. Zum positiven Gelingen des Kurses hat die enorme Flexibilität des KUSPO Lenk beigetragen, wo wir innert kurzer Zeit perfekte Räumlichkeiten für den BOSV Kurs vorgefunden haben.

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer wa-

ren auch ohne Schnee sehr engagiert und motiviert am Werk. Bei den Praxislektionen in der Turnhalle haben einige von ihnen wieder Bewegungen gemacht, die sie eventuell schon länger nicht mehr ausgeführt hatten.

Spielen, Turnen, Leichtathletik, Kraft, Stabilität sowie Geländetraining wurden als Praxislektionen von den Klassenlehrern unterrichtet. Grundlagen zum Unterrichten waren die sehr hilfreichen Lehrmittel «Off-Snow-Training für Kinder», «Swiss Ski/Snowboard Skills» sowie das «Best Practice» von Swiss Ski, Swiss Snow Sports sowie Jugend und Sport. Das Kartenset von J&S mit den vier Handlungsfeldern wurde ebenfalls in das Thema Geländetraining einbezogen. Die erwähnten Lehrmittel konnten sehr gut vorgestellt und die darin vorhandenen Übungen und methodischen Grundsätze erläutert werden.

Mit den aktuellen Lehrmitteln kann ein JO-Leiter, Trainer oder Lehrer ein Schnee-

oder Turnprogramm wunderbar planen, durchführen und anschliessend auch analysieren. Der Gast, das Kind, der oder die Athletin bleibt im Fokus und der Spass ist das wichtigste Motiv, damit wir bereit sind, etwas intensiv zu tun.

Der Kurssetzerkurs vom 15. bis 17. Dezember 2018 ist ebenfalls rege besucht worden. Die Bergbahnen Tschentenalp stellten die Piste zur Verfügung, sodass bei super Schneebedingungen mit vier Gruppen die wichtigsten Eckpunkte für das korrekte Kurssetzen vermittelt werden konnten. Eine Gruppe von «Testpiloten» stand danach für einen Tauglichkeitstest der gesteckten Kurse zur Verfügung.

Herzlichen Dank an die Verantwortlichen des KUSPO Lenk und die Bergbahnen Tschentenalp für ihre Unterstützung des BOSV und seinen Organisationen für die aktive Unterstützung.

• Text & Foto: Monika Amstutz,  
Chefin Ausbildung



Teilnehmer des Kurssetzer-Kurses.



### Ihr Schlüssel zum Erfolg. Unsere Nutzfahrzeug Spezialisten.

Für Sie als Profi ist es wichtig, dass Ihr Geschäft reibungslos läuft. Deshalb brauchen Sie ein Nutzfahrzeug, das arbeitet und arbeitet und arbeitet. Wir erledigen sämtliche Aufträge an Ihrem VW Nutzfahrzeug schnell und professionell und sorgen dafür, dass Sie sich immer und überall auf Ihr VW Nutzfahrzeug verlassen können. Genau so, wie Sie sich auf uns Nutzfahrzeug Spezialisten verlassen können.

**VW Nutzfahrzeuge. Die beste Investition.**



Nutzfahrzeuge

Garage  
**Balmer**Latterbach

**Garage Balmer AG**  
Simmentalstrasse 625a  
3758 Latterbach  
Tel. 033 681 81 21  
www.garage-balmer.ch

DAS TEAM DER HUH IMMOBILIEN  
WÜNSCHT SPORTLICH ERFOLGREICHE MOMENTE!

**HUH**  
IMMOBILIEN LENK

An- und Verkauf von Immobilien  
Verwalten und Betreuen von Liegenschaften  
Ausführung von Neu- und Umbauten  
Liegenschaftsbewertungen  
Vermietungen

**Immobilien & Generalunternehmung AG**  
Kronenplatz 7 - CH-3775 Lenk - 033 733 18 40 - huh-immobilien.ch

# sportlich

Wir engagieren uns für Ihre Gesundheit. Entdecken Sie unser Angebot für Mitglieder des BOSV. Dank der Partnerschaft des BOSV mit Visana sparen Sie bis zu 28% auf den Zusatzversicherungen.

**Ihr Willkommensgeschenk:**  
CHF 100.- für Sie  
CHF 100.- für den BOSV

Hier können Sie uns erreichen:  
Geschäftsstelle Thun, Tel. 033 227 25 11, thun@visana.ch  
Geschäftsstelle Bern, Tel. 031 389 22 11, bern@visana.ch  
www.visana.ch/khk/bosv

**visana**  
Rundum gut betreut.



## Geniale Trainingsbedingungen auf der Tschentenalp

JO U16 Kader Alpin

Nach einem wiederum eher schwierigen Herbst, mit etwas Wetterpech auf dem Gletscher in Zermatt, absolvierten wir in der Halle von Amnéville ein intensives Slalom Training, was unsere Athletinnen und Athleten sehr forderte. Am Mittwoch, 24. Oktober 2018, trainierten wir zum ersten Mal auf dem gefärbten Schnee von letztem Frühling auf der Tschentenalp. Das vom Trainingszentrum Adelboden lancierte Projekt war für uns mehr als genial. So konnten wir alle geplanten Trainings absolvieren, was im schwierigen Monat Dezember nicht selbstverständlich ist. Wie letztes Jahr standen in der Altjahrswoche die ersten Slalom Rennen der Interregion Mitte auf dem Programm. Wegen Schneemangel an den Hublen übernahm das RLZ Frutigen die Rennen und führte sie mit Erfolg auf der Tschentenalp durch. Dies ebenfalls dank dem Snowfarming-Projekt. Nach diesen erfolgreichen Rennen der BOSV Kids reisten wir zehn Tage später zu den ersten Nationalen Vergleichsrennen an die Lenzerheide. Auf dem letzten Abschnitt der Weltcup-Strecke fand aufgrund der schlechten Schneeverhältnisse nur am



*Clemens, Nicki und Livio.*

Samstag ein Rennen statt. Livio Hiltbrand konnte sich in diesem Rennen den ersten Podestplatz sichern. Nach den ersten sechs erfolgreich durchgeführten Leki-Cup Rennen hatten wir das Privileg, nach der Weltcup Abfahrt am Lauberhorn auf der Original-Strecke bis zum Hundschopf, drei Tage unsere Athleten aus dem BOSV, RLZ und Regionen Kader an den Super-G heranzuführen. Für dieses super Erlebnis möchte

ich an dieser Stelle ein grosses Dankeschön an die Jungfraubahnen und den Verein Internationale Lauberhornrennen Wengen aussprechen. Nun freue ich mich, mit diesen wirklich motivierten und coolen BOSV Athletinnen und Athleten mit VOLLGAS weiter durch die Saison zu ziehen.

- Text & Fotos: Cristian Locher, Cheftrainer BOSV JO Alpin

## Teamwork im BOSV Juniorinnen- und Junioren-Bereich

Die BOSV Juniorinnen und Junioren haben die gemeinsame Vorbereitung auf dem Schnee mit einem Skikurs im Schnalstal abgeschlossen. Eine gute Zusammenarbeit unter uns Trainern sowie den Athleten und Athletinnen ging damit im Monat November zu Ende.

Mit hervorragenden Trainingsbedingungen in unterschiedlichem Gelände sowie mit variierenden Kurssetzungen konnten wir die Athleten und Athletinnen fordern und weiterentwickeln, was nicht zuletzt in den Wettkämpfen zu einer guten Ernte führen soll.

Um den Weg nach oben Schritt für Schritt zu gehen, braucht es sehr seriöse, fokussierte und akribisch arbeitende Athleten und Athletinnen sowie Trainer, die die Arbeit nicht scheuen, ALLES für den Erfolg unterzuordnen.

Der Start in die neue Wettkampfsaison war infolge Schneemangels erneut eine grosse Herausforderung und auch die jungen Fahrerinnen und Fahrer haben gelernt, dass im Skirensport alles von einem Tag auf den andern wechseln kann. «Flexibilität» ist das Zauberwort!

Für die Trainer ist die Wettkampfsaison sehr herausfordernd. Gilt es doch die «richtigen» Wettkämpfe herauszupicken, das Training im entscheidenden Moment zu fördern und dabei gute Trainingsmöglichkeiten für die so wichtige technische Weiterentwicklung zu finden.

Die Athletinnen und Athleten kommen an ihr Limit, wenn sie Berufslehre, Gymnasium oder Studium mit all den Renn- und Trainingsterminen unter einen Hut bringen müssen. Somit kommt bei der Arbeit des

Trainers noch ein wichtiges Mosaiksteinchen dazu: Die Belastungssteuerung auf und neben der Piste.

Es ist für uns Trainer eine grosse Freude, mit jungen, motivierten Menschen, viel Zeit in unsere grösste Leidenschaft, das SKIFAHREN, zu investieren. So hoffen wir, dass einige Fahrerinnen und Fahrer aus dem Junioren-Bereich auch in diesem Frühling bereit sind, sich für das nächst höhere Kader, das NLZ Mitte, weiter zu empfehlen.

In dem Sinne wünsche ich allen Athleten, Athletinnen, Eltern, Trainern, dem Vorstand und den Sponsoren ein GROSSES «Skiheil» im Frühlingsschnee.

- Text: Manfred Schild, BOSV Juniorinnen Trainer

## Die BABE trainiert in der eigenen Trainingshalle

Der Berner Snowboardverband hat im Bernapark eine wichtige Trainingsmöglichkeit erhalten. In der neuen Anlage üben die Nachwuchssnowboarder auf Trampolinen, Rampen und im Krafraum für die Schneesaison.

Die kürzlich eröffnete Anlage im Bernapark Deisswil – ehemalige Kartonfabrik – bietet den Nachwuchssportlern des Berner Snowboardverbands eine wertvolle Möglichkeit, auch neben der Schneesaison die Trainingsintensität hochzuhalten. Vierzig bis fünfzig Sportler betreut der Verband auf und neben dem Schnee. Manche kommen bis zu fünfmal pro Woche in die Halle, um zu trainieren.

Finanziert wurde der grösste Teil der Infrastruktur über eine Crowdfunding-Aktion. Dank der 70 000 Franken konnten die nötigen Geräte angeschafft werden.

Fast zehn Jahre war der Regionalverband auf der Suche nach einem geeigneten und bezahlbaren Ort, um die benötigten Trainingsmaterialien stationär aufbauen zu können. Lange Zeit waren die Trainings des BABE sehr verzettelt. In den Sportanlagen und Krafräumen verschiedener Schulen und Fitnesszentren in Bern wurde neben dem Schnee trainiert. Für jedes Training mussten aber alle Trainingsgeräte auf-



Skatpark im Bernapark Deisswil.

und wieder abgebaut werden, was viel Zeit in Anspruch nahm.

BABE hat mit der eigenen Trainingsanlage nun endlich ein eigenes «Zuhause». Hier können die Athleten so lange verweilen,

wie sie wollen, man trifft sich vor und nach dem Training für eine lockere Trampsession, macht Hausaufgaben oder isst das Mittagessen. Die Trainer treffen sich nach getaner Arbeit zu einer Skatesession oder einem Langhanteltraining mit einem Freund.



Trampolin und Matten ermöglichen in der Trainingshalle ideale Saisonvorbereitungen.

Die Trainingshalle steht indes nicht nur den Nachwuchsathleten von BABE offen, sondern allen, die sich auf Trampolinen, Matten, im Krafraum oder auf den Rampen bewegen wollen. Die Trainer der BABE haben über den Sommer und Herbst gratis Schnupperkurse für Schulklassen in der Halle angeboten. Wer weiss, vielleicht kann so auch ein Talent entdeckt werden.

Das Unisport-Programm hat erfolgreich ein Trainingsangebot in der Halle gestartet. Weitere (Nachwuchs-) Verbände sind regelmässige Nutzer der Anlage und das Interesse scheint weiter zuzunehmen. Alle Interessierten sind in der Halle willkommen.

BABE freut sich auf Besuche!

- Text & Fotos: Samuel Joss, Cheftrainer Freestyle

## Berner Snowboardverband BABE

Der BOSV delegiert die Snowboard-Belange seit vielen Jahren an die im Oktober 20-jährig gewordene «Boarding Association Berne», genannt BABE. Diese wird seit Winterbeginn 2018/2019 von den Jungfrau Bahnen unterstützt, welche den Snowpark Grindelwald-First bereitstellen und betreiben. Gemeinsam mit anderen Destinationen ist die Jungfrau Ski Region ein wichtiger Pfeiler in der Nachwuchsförderung der Cross- und Freestyle Sportarten im Berner Oberland.

Erfreuliche News vom Berner Snowboardverband BABE sind weiter, dass es gelungen ist, in den letzten beiden Jahren zu Winterbeginn J+S Fortbildungsmodulen durchzuführen, welche gut ausgebucht waren. Lagerleiter und Clubtrainer erhielten dort aus erster Hand von J+S Fachexperten Technik-Inputs und -feedbacks. Der dabei entstandene Austausch zwischen den Teilnehmenden (Leiter, Trainer sowie Angestellte bei Schneesportschulen) wurde sehr geschätzt und wird auch im nächsten Frühwinter sowie bei anderen gemeinsamen Treffen weitergeführt.

Vor der 20. ordentlichen Generalversammlung vom 12. September 2018 gab der vor zwei Jahren frisch gewählte Präsident seinen Rücktritt bekannt. Am Jubiläumsabend, welcher in der eigenen Trainingsin-



Teilnehmer Snowboard-Tääg.

frastruktur der Nachwuchsleistungssportler stattfand, musste diese Vakanz offiziell zur Kenntnis genommen werden. Es finden aktuell Gespräche mit möglichen Nachfolgern statt.

### BABE-Tääg/Swiss-Ski Shred-Day

Am Samstag 12. Januar 2019 fand in Saanenmöser der erste von insgesamt drei BABE Snowboard-Tääg/Swiss-Ski Shred Days statt. 23 junge Snowboarder ver-

brachten dabei den Tag gemeinsam auf dem Schnee. Während die einen im Snowpark ihr Können zeigten und neue Tricks lernten, nutzen die anderen die Pisten für ihre Kurven. Alle konnten von Testboards profitieren und eine Abfahrt mit einem anderen Snowboard machen. Zum Abschluss konnten T-Shirts und Taschen verteilt werden. Die Teilnehmenden gingen am Abend mit entsprechend strahlenden Gesichtern müde nach Hause.

Die BABE Tääg/Swiss-Ski Shred Days bringen junge Snowboarder zusammen und bieten als Plattform die Möglichkeit, Kinder und Eltern im Berner Oberland über die regelmässigen Trainings der Clubs zu informieren. Der Berner Snowboardverband vermittelt die interessierten Kinder an aktive Clubs mit Snowboardgruppen.

### Wintercamp auf der First

In der Altjahrswoche findet traditionell das Winter-Trainingscamp der BABE statt. Die Einquartierung auf über 2000 m ü.M im Berghaus First weit oberhalb Grindelwald bedeutete, dass die 35 Athleten den Snowpark Grindelwald-First so zu sagen in ihrem Wohnzimmer hatten. Während vier Tagen konnte von optimalen Trainingsbedingungen profitiert und das Jahr 2018 mit einem Highlight beendet werden.

- Text & Fotos: Benjamin Anliker, Sabrina Stauffer, Kevin Arnold



Robin Hildebrand.



## Freestyletour BuZ – Slopestyle Grindelwald

Bern Freeski

Nach dem City Rail Jam im Weyerli Bern findet der zweite Event der Freestyletour BuZ (Bern & Zentralschweiz) am 19. Januar 2019 bei top Bedingungen im Snowpark Oberjoch in Grindelwald statt. Neben dem kompletten und top motivierten Bern Freeski Kader, waren auch Fahrer der Freeski JO Grindelwald und natürlich die Snowboarderinnen und Snowboarder vom BABE mit am Start. Der GiantXtour – Open Event lockte auch noch weitere Fahrerinnen und Fahrer aus der Region an.

Das Format der Moods Academy bestand aus zwei Teilen: Am Morgen wurde mit den Coaches auf dem Slopestyle-Kurs mit Kickern und Rails trainiert. Am Nachmittag wurde der Wettkampf mit dem Format einer Jam Session durchgeführt. Bei der Jam Session haben die Fahrerinnen und Fahrer eineinhalb Stunden Zeit, um zu zeigen, was sie im Köcher haben. Der beste Run zählt. Die Wertungsrichter/Judges bewerten Formenvielfalt & Variation, Kreativität, Schwierigkeitsgrad, Dynamik und allgemeiner Eindruck.

Das Gletscher- und Off-Snow-Training vom Sommer und Herbst zeigte die erhofften Effekte.

Viele Fahrer konnten ihre, auf dem Tramplin erworbenen Tricks, auf den Sprung



Mood Academy Grindelwald Podium U13, 1. Platz: Lars Ruchti, 2. Platz: Nico Kaufmann, 3. Platz: Lukas Bleuer.

im Park umsetzen. Nun geht es darum, diese Tricks zu festigen, um an den kommenden Wettkämpfen sichere und funktionierende Runs fahren zu können.

**Resultate Mood Academy Grindelwald U15:** 1. Platz: Silvan Borra, 2. Platz: Cerin Althaus, 3. Platz: Til Weinand. U13: 1. Platz: Lars Ruchti, 2. Platz: Nico Kaufmann, 3. Platz: Lukas Bleuer.

### Einstieg ins Freeskiing und Sichtungstage fürs BOSV Kader

Für alle, welche Freeski ausprobieren

möchten oder sich fürs Bern Freeski Kader interessieren. Weitere Infos zu den Aufnahmekriterien findest du auf unserer Facebook-Seite.

### Schnuppertag (ASD)

Samstag, 9. März 2019 in Grindelwald.

### Sichtungstag 2

Samstag, 23. März 2019, Schilthorn oder Adelsboden.

### Wettkämpfe Freestyletour Bern & Zentralschweiz

16. März 2019, Wettkampf Q-Parks Open, Schilthorn, Disziplin Slopestyle. 30. März 2019, Wettkampf 4in 2out Railjam, Melchsee-Frutt, Disziplin Rail.

- Text: Marc Gürber  
Fotos: Dylan Nydegger, Mood Academy Grindelwald & GiantXtour



Mood Academy Grindelwald Podium U15: 1. Platz Silvan Borra, 2. Platz Cerin Althaus, 3. Platz Til Weinand.



Lars Ruchti und Silvan Borra.

## BOSV Skicross Kader

Mehr als zwei Jahre ist es her, seit der BOSV ein Skicross Kader gegründet hat. Der BOSV ist der erste Regionalverband mit einem solchen Kader. Aktuell besteht dieses aus einem Trainer Tandem und acht Athleten.

Die Saisonvorbereitung der Skicrosser gestaltete sich abwechslungsreich. Sie begann mit einer River Rafting Tour auf der Saane. Auch das Konditionstraining gestaltete sich vielseitig. So wurden viele Stunden im Krafraum verbracht oder auf Inlines, Skateboard und BMX-Bikes im Pump-Track gefahren. Ab August startete das Schneetraining auf dem Gletscher von Saas Fee. Der Fokus lag anfänglich bei der individuellen Skitechnik. Nach der ersten Schneeangewöhnung konnte das BOSV Kader im perfekt präparierten Skicrosskurs der Swiss-Ski Athleten trainieren. Hier fanden die Fahrer ideale Bedingungen vor, um sich zu verbessern. In jedem Skikurs wurde natürlich auch der Start im Gate trainiert.

Die Sichtungstage von Swiss-Ski im September und Oktober waren ein erster Gradmesser für unsere BOSV Athleten. In diesen Tagen konnten sich die besten und talentiertesten Fahrer für den Swiss Ski Sichtungstatus empfehlen. Athleten mit diesem Status dürfen sich in der aktuellen Saison 2018/2019 dem Swiss-Ski Europa-



*Nils, Luca, Sonja, Noah, Cyril und Alina.*

cup Team anschliessen. Aus dem BOSV haben erfreulicherweise drei Nachwuchsathleten den Sichtungstatus erhalten: Luca Lubasch, Sven Liechti und Roman Steiner.

Nebst den weiteren Schneetrainings in der Schweiz fand Mitte November auch ein Trainingsblock auf dem Piztaler Gletscher in Österreich statt. Dort hatten unsere Athleten die Möglichkeit mit ausländischen Athleten höheren Niveaus zu trainieren

und sich zu vergleichen. In der Altjahrswoche fand ein weiterer intensiver Trainingsblock in Grindelwald statt, wo sich die Fahrer den letzten Schliff und das Vertrauen für die kommenden Wettkämpfe holten.

Termine: 30. und 31. März 2019, Audi Skicross Tour, Schilthorn.

- Text & Fotos: Cyril Wyss, Trainer Skicross



*Konditionstraining mit dem Bike in höheren Lagen.*



*Ausblick zum Gletscher.*

## «Diplomierter Trainer Spitzensport» für den nordischen Nachwuchs

Die beiden Trainer und Teamverantwortlichen des Berner Oberländischen Skiverbandes und des Schneesport-Mittelland, Toni Burn und Doris Trachsel, haben ihre Ausbildung zum Trainer/Trainerin im Spitzensport an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen erfolgreich mit der höheren Fachprüfung abgeschlossen. Sie erlangten damit die höchstmögliche Trainerausbildung der Schweiz und sind berechtigt, den geschützten Titel «Diplomierter Trainer Spitzensport» resp. «Diplomierter Trainerin Spitzensport» zu führen.

Um diesen Lehrgang in Angriff nehmen zu können, müssen vorgängig zahlreiche Ausbildungsstufen absolviert werden. Der Einstieg in die Trainerausbildung erfolgte bei beiden Trainern über diverse J+S Ausbildungsmodule. In diesen Kursen werden die Aspiranten auch im Schiedsrichterwesen und als Ausbildungs-Experten in ihrer Sportart geschult. Die Zulassung zum Lehrgang erfordert auch Kurse von Swiss Snowsports und Swiss Ski. Zusätzlich wird die erfolgreich abgeschlossene Ausbildung zum Berufstrainer vorausgesetzt.

Nach bestandener Aufnahmeprüfung im Mai 2016 wurden Toni Burn und Doris Trachsel mit 24 weiteren Teilnehmenden zum Lehrgang zugelassen. Dieser wird nur alle zwei Jahre durchgeführt und deckt unterschiedliche Sportarten ab. In den zwei Ausbildungsjahren mussten, neben der ordentlichen Tätigkeit im Trainings- und Wettkampfbetrieb der Trainingsgemeinschaft BOSV und SSM, 15 Module im Umfang von drei bis fünf Tagen absolviert werden. Zahlreiche Einheiten fanden an der Eidgenössischen Hochschule für Sport Magglingen EHSM statt, aber auch Andermatt, Davos, Kerenzerberg und St.Gallen waren Kursorte. Die Ausbildung beinhaltet neben den sport-spezifischen Punkten Sportmedizin, Sportbiologie, Bewegungslehre und Sportpsychologie vorwiegend die Themen Persönlichkeit, Management, Teambildung, Projektierung sowie Beratung und individuelle Betreuung von Athleten. Neben dem Besuch der Ausbildungsmodule musste zusätzliche Zeit investiert werden, um sich vorgängig in die Thematik einzulesen und nach Abschluss der Module verschiedene Aufgaben und Fragestellungen zu dokumentieren.

### Wissenschaftliche Diplomarbeit als Kernstück

Mit der jeweiligen Vor- und Nachbereitung und dem Besuch der Ausbildungsmodule konnte nur ein Teil des Lehrganges erfüllt werden. Kernstück der Ausbildung bildete die umfassende wissenschaftliche Arbeit zu einem selbst gewählten Thema. Im Rahmen dieser Arbeit erstellte Doris Trachsel einen Ratgeber für Eltern von angehenden jungen Sportlern. Dabei werden einerseits die Kosten und Trainingsaufwände sowie die Strukturen im Biathlonnachwuchs aufgezeigt. Andererseits aber auch die Möglichkeiten Sport und Ausbildung in Einklang zu bringen. Toni Burn setzte sich mit dem Diagonalschritt im klassischen Laufstil auseinander. Mit zahlreichen Videoauswertungen wurde dargestellt, wie sich die Ermüdung im Ausdauertraining und unter intensiver Belastung auf die Lauftechnik auswirkt.

Während der ganzen Ausbildung standen den Absolventen neben der Trainerbildung am BASPO auch die jeweiligen Sportfach-Betreuer unterstützend zur Seite.

- Text: Toni Burn, Chef TG BOSV SSM



**ISP**  
Electro Solutions

**Ihr regionaler Elektropartner**  
wünscht Ihnen einen schönen Winter!

**Beatenberg, Frutigen, Grindelwald, Gstaad, Lenk,  
Merligen, Oberhofen, Oberwil, Schwarzenegg, Spiez,  
St. Stephan, Thun, Wattenwil, Wilderswil, Wimmis.**

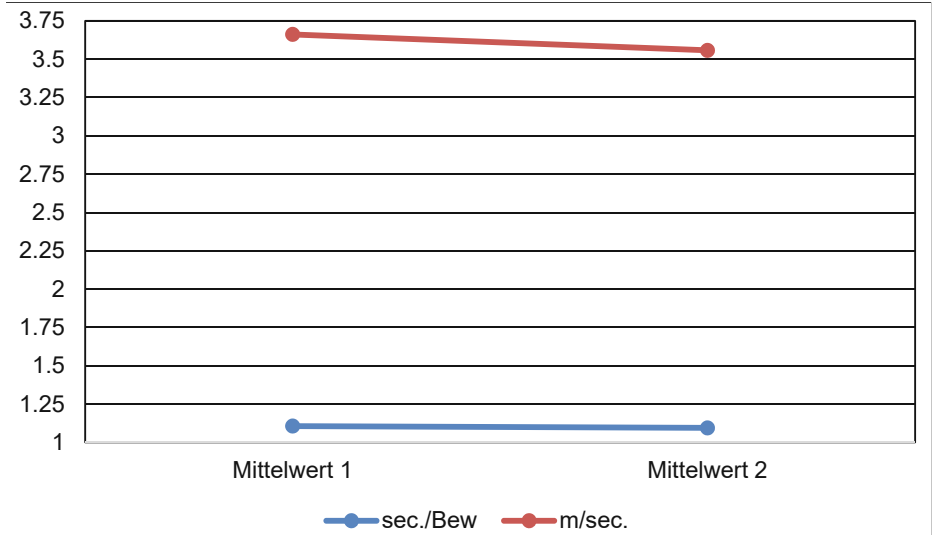
[www.ispag.ch](http://www.ispag.ch)

## Technik – Die Optimierung des Diagonalschrittes

Auszug aus der wissenschaftlichen Diplomarbeit von Toni Burn

Skilanglauf wird geprägt durch ein hohes Ausdauervermögen, insbesondere wird der Kraftausdauer ein sehr hoher Stellenwert beigemessen. Am Beispiel des Diagonalschrittes wird verdeutlicht, dass im Ausdauertraining eine komplette Bewegung in einer Zeitspanne von 1,1 bis 1,35 Sekunden ausgeführt wird. Im Wettkampf ist zu beobachten, dass international ein noch höherer Rhythmus gelaufen wird. Die kompletten Bewegungen werden in 1,1 bis 1,09 Sekunden durchgeführt. Zusätzlich wird ein grosser Anteil dieses Zeitfensters für die Schwung- und Gleitphase eingesetzt. Der effektive Krafteinsatz beträgt wenige 1/100 Sekunden. Somit kann auch im Skilanglauf von einem Schnellkraftimpuls gesprochen werden. Dieser muss im Gegensatz zu einigen anderen typischen Schnellkraftsportarten (Skispringen, Kugelstossen) hundertfach wiederholt werden, wozu das erwähnte Ausdauervermögen benötigt wird.

Die Grafik zeigt den Vergleich der Bewegungsfrequenz und der Geschwindigkeit während einem Ausdauertraining. Der Mittelwert 1 wurde zu Beginn des Trainings erhoben. Die mittlere Geschwindigkeit betrug 3,28 m/sec gegenüber dem Mittelwert 2 von 3,09 m/sec am Ende des Trai-



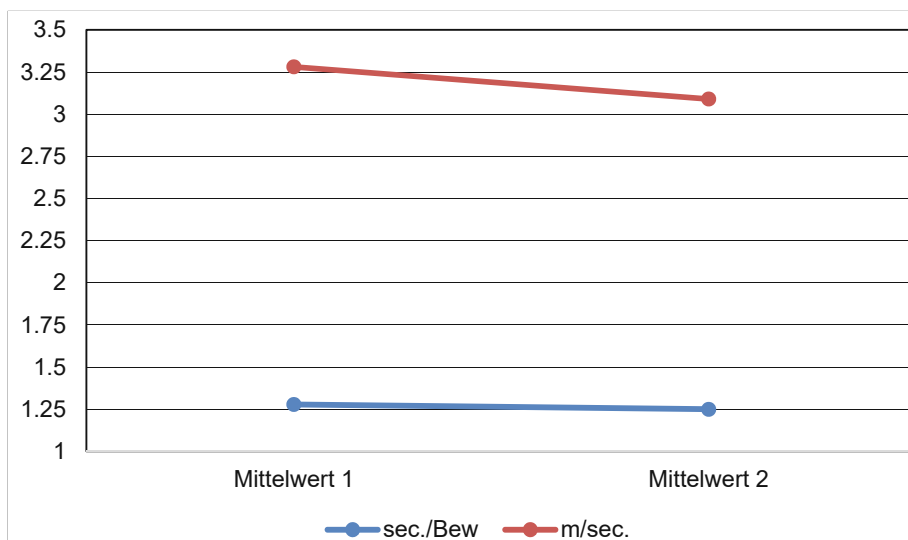
Werte im Wettkampf.

nings. Die Bewegungsfrequenz steht mit 1,27 Sekunden gegenüber 1,24 Sekunden pro Bewegung.

Ein ähnliches Bild entsteht auch unter Belastung. Zu Beginn und am Ende eines Wettkampfes wurden die gleichen zwei Parameter erhoben und gegenüber gestellt. Die mittlere Geschwindigkeit beim Wettkampf betrug 3.66 m/sec gegenüber dem Mittelwert 2 von 3.55 m/sec am Ende des Wettkampfes. Die Bewegungsfrequenz steht zu Beginn bei 1,10 Sekunden pro Bewegung gegenüber 1,09 Sekunden am Ende.

Daraus kann geschlossen werden, dass eine tiefere Frequenz (mehr Zeit pro Bewegung) und die scheinbar optimale Ausnutzung der Gleitphase sinnvoller erscheint. Andererseits kann nicht davon ausgegangen werden, dass eine beliebig tiefe Frequenz automatisch eine höhere Geschwindigkeit erzeugt. Optimal erscheint die individuelle Frequenz in Abhängigkeit der Geschwindigkeit zur Unterstützung der Gleitphase. Um eine möglichst hohe Geschwindigkeit in der Gleitphase zu erreichen, muss ein hoher Antrieb erreicht werden. Dieser wird durch die Höhe des Krafteffektes mitbestimmt. Gelingt es durch das Training einen möglichst wettkampfnahen Rhythmus aufzubauen, kann dieser im Wettkampf länger eingesetzt und somit die Geschwindigkeit über eine längere Zeit erhalten werden.

- Text & Statistiken:  
Toni Burn, Chef TG BOSV SSM



Werte im Training.



## Top Leistungen am Nordic Weekend

Mitte September treffen sich die Biathleten und Langläufer traditionsgemäss in Andermatt/Realp zur legendären Standortbestimmung. Neben je drei Wettkämpfen organisiert Swiss Ski auch ein Ausbildungsangebot, einen Jugendevent und die nordischen Ausrüster bekommen eine Plattform, um das neuste Material für die kommende Saison einem breiten Fachpublikum zu präsentieren. Daneben besteht natürlich auch die Gelegenheit für den direkten Kontakt und Austausch zwischen Athleten und Ausrüsterfirmen.

Die Langläufer bestritten am Freitag den Prolog über eine Runde auf der Rollskistrecke in Realp. Dabei konnten alle TG BOSV SSM Athleten ihre Zeiten gegenüber dem Vorjahr verbessern. Anschliessend starteten die Biathleten zu ihrem Supersprintwettkampf über drei Runden mit je einer Schiessseinlage in der Liegend- und Stehendposition. Unsere Damen erwischten einen sehr guten Start und klassierten sich geschlossen in den vordersten Rängen.

Am Samstagmorgen begaben sich wieder zuerst die Langläufer in die Wettkampfspur und absolvierten den Rollski-Berglauf in der klassischen Technik. Trotz einigen Materialdefekten konnten sehr ansprechende Leistungen gezeigt werden. Die Biathleten absolvierten anschliessend ihren Wettkampf auf der Anlage in Realp. Dabei knüpften die Damen nahtlos an ihre Leistung vom Vortag an und auch die Herren zeigten läuferisch sehr gute Leistungen.

Zum Abschluss stand am Sonntag der Fussberglauf zur Göscheneralp, mit dem gefürchteten Schluslauf auf die Staumauer, auf dem Programm. Gestartet wurde in der Reihenfolge des zeitlichen Vorsprungs der zwei bisherigen Wettkämpfe. Diese Startform versprach noch einige interne Duelle um die Schlusswertung der drei Wettkampftage. Als Jüngste im Feld der Herren Biathlon konnten Sandro Bovisi und Joscha Burkhalter gegen die gestandenen Weltcup Athleten keinen Boden mehr gut machen. Hingegen konnte Stefan

Christeler mit der fünftbesten Berglaufzeit als einziger BOSV Junior noch einige Konkurrenten überholen. Die neue persönliche Bestzeit im Berglauf brachte Susi Meinen den dritten Rang in der Gesamtwertung. Aline König wusste, dass sie im Berglauf nicht zu den stärksten im Feld zählte. Sie erreichte Rang zehn. Auch Annatina Bieri erreichte mit dem achten Platz die erste Ranglistenhälfte. Mit einem soliden Berglauf verteidigte Seraina König ihre gute Ausgangslage und klassierte sich auf Rang fünf. Eine weitere Topleistung lieferte Yara Burkhalter. Sie verlor als Gesamtzweite nur gerade 55 Sekunden auf die Siegerin und Medaillengewinnerin an der Junioren Weltmeisterschaft, Amy Baserga. Bei den Langlauf Junioren konnte Sven Mauron nach dem Missgeschick auf den Rollskis mit Rang 42 noch einige Plätze gut machen. Auf Rang 35 klassierte sich Cooper Hartman. Dies nachdem er in der Woche zuvor noch gesundheitlich angeschlagen war. Fabian Fahner schaffte es mit Rang 18 unter die besten zwanzig und Lars Mauron verpasste mit Rang elf die Top Ten äusserst knapp. Dieses Ziel erreichte Nicola Buchs mit Rang zehn. Mit einem starken Berglauf und persönlicher Bestzeit erreichte Nathalie von Siebenthal den Kategoriensieg bei den Damen. Bei ihrer ersten Teilnahme als Juniorin erreichte Carla Nina Wohler die zweitbeste Berglaufzeit und verbesserte sich von Rang sieben auf den dritten Schlussrang.

### Tour vor dem Wintereinbruch

Vor dem Wintereinbruch startete die TG 2 zur grossen Herbstwanderung. Um 8.30 Uhr besammelten sich die Teilnehmenden beim Bahnhof Reichenbach, ausgerüstete mit Verpflegung und Schlafsack im Rucksack. Das Outfit bestand diesmal nicht aus engen Tights und leichten Schuhen. Im Schrittempo führte die Route in Richtung Kiental. Dort wurde dann auch der erste Pit-Stopp eingelegt, damit die Orientierungslosen, die schon einmal falsch abgebogen waren, wieder zur Gruppe aufschliessen konnten.

Für Langläufer und Biathleten in ge-

mächlichem Tempo, führte die Strecke Richtung Spiggengrund zum ersten längeren Halt. Nach dem ersten, kurzen und steilen Aufstieg wurde die erste Verpflegung aus dem Rucksack genossen. Auf angenehmem Weg ging es weiter nach Glütschnessi und wieder steil hinauf auf die Alp Hohkien. Über saftige Wiesen näherte sich die Gruppe dem felsigen Untergrund des Rote Händ. Auf 2680 m ü.M, dem höchsten Punkt der heutigen Etappe, wurde kurz die Nachmittagssonne genossen. Während des Abstiegs kam bald die Rotstockhütte und somit das Tagesziel in Sichtweite. Auf der Terrasse, wo bereits einige erfolgreiche Jäger Platz genommen hatten, konnten die Beine ausgestreckt werden und einige Teilnehmer frischten ihre Jasskünste auf.

Zwölf Stunden nach dem Abmarsch lag dann das ganze Team wie Sardinen in ihren Schlafsäcken und versuchte möglichst schnell einzuschlafen. Dies war gar nicht so einfach, da die rund 30 anderen Hüttenbesucher wohl nicht das gleiche Tagesprogramm für den Sonntag geplant hatten. Um 6.45 Uhr brach der neue Tag an und um 7.30 Uhr marschierte die Gruppe der TG2 schon Richtung Seffingurgge los. Im kühlen Morgentau, den Sonnenaufgang im Rücken, legten wir sehr rasch die ersten 600 Höhenmeter zum Passübergang zurück. Anschliessend führte der Weg sanft abfallend unterhalb der Gspaltenhorn Hütte vorbei und über Moränen auf die andere Talseite, an den Fuss der Blüemlisalp. Nach einer Stärkung folgte der steile Aufstieg über Leitern und Treppen zur Blüemlisalphütte. Die ersten Vorböten des angekündigten Wetterwechsels bereiteten uns einen doch etwas garstigen Empfang. Auf 2840 m ü.M. wurde kurz nach Mittag der höchste Punkt der zweitägigen Tour erreicht. Nach weiteren 2,5 Stunden Marschzeit über die schönen Wiesen und vorbei am imposanten Oeschinensee, konnte die Tour nach 45 Kilometern, 3745 Höhenmetern und 3265 Metern Abstieg in Kandersteg beendet werden.

- Text: Toni Burn,  
Chef TG BOSV SSM

## Einzeltitle im Verbandgebiet BOSV und SSM vergeben

Beim 79. Björnstadt Skilanglauf in Feuteroey wurden am 26. Januar 2019 die Verbandsmeister der Regionalverbände BOSV und SSM erkoren. Die sehr gut präparierte Unterlage und die kalte Nacht sorgten zu Beginn der Besichtigung noch für griffige Verhältnisse. Durch die leichte Sonneneinstrahlung transformierte sich der Schnee leicht und es entstand eine körnige Schicht in der Spur. Diese Schicht bereitete den Betreuern einige Wachsprobleme. Für die langen Aufstiege benötigten die Athleten in der klassischen Lauftechnik einen sehr guten Grip, jedoch kann sich dieser in den Abfahrten negativ auf die Geschwindigkeit auswirken. Pünktlich um 10 Uhr wurden die Teilnehmer im 30-Sekunden-Abstand auf die anspruchsvolle Strecke geschickt. Unter der Beobachtung der zahlreichen Zuschauer setzten sich in den jüngeren Kategorien die Favoriten sehr früh an die Spitze. Mehr Spannung versprach die U20-Kategorie. Dabei setzte sich die Swiss-Ski C-Kader Biathletin zwischen die Geschwister Wohler aus Spiez. Nach einem sehr guten Start konnte die Kanderstegerin Lea Niedhart den Wettkampf wegen eines Materialdefekts nicht beenden. Die zwei Biathleten, Stefan Christeler und Matthias von Känel, konnten hingegen nie in den Kampf der Medaillen eingreifen, zu stark präsentierten sich die Langläufer. Allen voran Lars Mauron, der schlussendlich wie auch Carla Wohler bei den Damen über 5 km, die Ta-



Carla Wohler, NSK Thun.

gesbestzeit bei den Herren über 10 km erreichte. Spannend verlief in der U20-Kategorie der Kampf um Silber und Bronze. Während sich Nicola Buchs in den Aufstiegen durchsetzte, konterte Fabian Fahner mit einem schnelleren Ski in den Abfahrten und hielt am Ende mit 22 Sekunden Vorsprung das bessere Ende für sich. Deutlich an die Spitze setzte sich der Klassisch-Spezialist Markus Kohler bei den Herren. Kohler, der ein Wochenende zuvor noch seine Funktion als Wettkampfleiter bei den

nationalen Wettkämpfen im Sparenmoos ausübte.

### Staffelwettkämpfe am gleichen Tag

Seit mehreren Jahren werden die Kämpfe um den Staffeltitel gleich im Anschluss an den Einzellauf durchgeführt. Im Gegensatz zum Einzellauf werden die Staffelwettkämpfe in der Skating-Technik durchgeführt. Um bei den U16-Kategorien die Chancengleichheit zu wahren und mehreren Teams die Startmöglichkeit zu geben, konnte dieses Jahr anstelle eines Mädchens auch ein U12-Knabe eingesetzt werden. So stellten sich um 14 Uhr zwanzig Staffeltaum auf die Startlinie. Durchsetzten konnte sich über die dreimal 2,5 km, in der Besetzung von Res Zeller, Anja Stalder, Silvio Fährdrich, das Team aus Zweisimmen vor ihren Nachbarn aus der Lenk und vor dem Nordischen Skiclub Oberhasli. Bei den erwachsenen Staffeln konnten nur gerade vier reglementkonforme Staffeln aufgestellt werden. Rang drei belegte die Familienstaffel Fahner des Nordischen Skiclub Oberhasli, ob dies ein Geburtstagsgeschenk an Mutter Ursi gewesen war oder doch eher eine Verpflichtung, entzieht sich der Kenntnis. Mit deutlichem Vorsprung setzte sich der SC Plasselb vor dem NSK Thun durch.

- Text & Fotos: Toni Burn,  
Chef TG BOSV SSM



Nicola Buchs, SC Lenk.



Stefan Christeler, SC Lenk.



Matthias von Känel, SC Adelboden.

# Telemark Schweizermeisterschaften Gstaad 2019

Vom 29. bis 31. März 2019 messen sich die Elite und Telemarkbegeisterte am Hornberg

**Die diesjährigen Telemark Schweizermeisterschaften finden im Berner Oberland statt. Die Lokalmatadorin Simone Oehrli freut sich auf die Rennen vor Heimpublikum.**

**Vom 29. bis 31. März 2019 organisiert das junge OK-Team des Telemarkclubs Gstaad die SM mit attraktivem Rahmenprogramm.**

Der Telemarkclub Gstaad (TCG) hat es sich nicht nehmen lassen, kurz vor der Weltcup Saison ein Interview mit der heimischen Swiss-Ski Nationalmannschaftsathletin Simone Oehrli (SO) durchzuführen.

*Frage TCG: Was gibt es über die Sportart Telemark und ihr Rennformat zu erwähnen?*

Antwort SO: Die meisten Schneesportler kennen die Sportart als elegante Variante von früher. Dies ist im Rennsport mittlerweile etwas komplexer geworden. Es gibt drei Disziplinen: Sprint Classic (zwei gewertete Läufe), Classic (ein gewerteter Lauf), Parallel Sprint (K.-o.-System). Bei allen Disziplinen sind folgende Elemente vorhanden: Riesentorlauf, Sprung, Kreisell und Skating.

*Unter welcher Disziplin fällt der auf dem Flyer aufgeführte Telemark Fun Cross?*

Der Telemark Fun Cross ist keine Disziplin der offiziellen Telemark Schweizermeister-



Simone Oehrli, Swiss-Ski Nationalmannschaft.

schaften. Jedoch haben einige unseres OK-Team's dieses Format bereits mehrfach organisiert und durchgeführt. Zwischenzeitlich wurde es jedoch auf Eis gelegt. Wir nutzen diesen Anlass, um dieses spektakuläre Format wieder aufleben zu lassen. Dies auch, um den zahlreichen Fun-Fahrern eine zusätzliche Startmöglichkeit zu bieten. An allen drei Tagen gibt es diese zusätzliche Fun-Kategorie, offen für jeden Telemarker.

*Was für einen Stellenwert hat diese Heim-Telemark SM für dich?*

Für mich ist es ein schöner Saisonabschluss vor heimischer Kulisse mit Familie und Freunden. Speziell freut es mich jedoch, dass der Anlass vom Telemarkclub Gstaad organisiert und unterstützt wird. Somit habe ich auch betreffend dem Rah-

menprogramm keine Sorgen (=). Speziell ist noch zu erwähnen, dass es an allen drei Tagen ein gratis Telemark Testcenter gibt. Also, kommt vorbei, probiert Telemark aus und testet ausgiebig!

Weitere Informationen zu den Telemark Schweizermeisterschaften, Anmeldung, Anfahrt, Programm und Impressionen findet ihr unter:

Internetseite: [www.telemarkgstaad.ch](http://www.telemarkgstaad.ch)

Instagram: [telemark\\_sm\\_gstaad](https://www.instagram.com/telemark_sm_gstaad)

Facebook: Telemark Schweizermeisterschaften 2019

- Text & Foto: Salomé Leutenegger, Telemark Club Gstaad

## Impressum

### Redaktion

[tanja.aegerter@bluewin.ch](mailto:tanja.aegerter@bluewin.ch)

### Adressänderungen

Swiss-Ski  
Worbstrasse 52  
3074 Muri b. Bern  
[mitglied@swiss-ski.ch](mailto:mitglied@swiss-ski.ch)

### Konzeption

carol art + design

### Akquisition, Gestaltung und Druck

Kopp Druck+Grafik AG  
Gewerbestrasse 1A  
3770 Zweisimmen  
[info@koppdruck.ch](mailto:info@koppdruck.ch)

### Titelbild

Ryan Regez bei seinem ersten Weltcup Sieg im deutschen Feldberg  
Foto: GEPA Pictures

### Auflage

6200 Exemplare

### Nächste Ausgabe

Oktober 2019

### Erscheinungsdaten

März und Oktober

## Inserate

### Preise und Grössen Inserate (exkl. MwSt.)

#### 1/1 Seite:

186 mm × 273 mm CHF 1400.00

#### 1/1 Seite randabfallend:

210 mm × 297 mm CHF 1400.00

#### ½ Seite quer:

186 mm × 134 mm CHF 750.00

#### ¼ Seite quer:

186 mm × 62 mm CHF 400.00

#### ¼ Seite:

88 mm × 134 mm CHF 400.00

#### 1/8 Seite:

88 mm × 62 mm CHF 250.00

#### 1/1 Seite Umschlag aussen:

186 mm × 273 mm CHF 2200.00

#### 1/1 Seite Umschlag innen:

186 mm × 273 mm CHF 1800.00

#### 1/8 Inserat auf Textseite:

186 mm × 30 mm CHF 500.00

#### Wiederholungsrabatt

bei 2 Inseraten: 5%

#### Mediadaten und Bestellformular mit allen weiteren Informationen:

[www.bosv.ch/Info/BOSV\\_Nachrichten/Mediadaten](http://www.bosv.ch/Info/BOSV_Nachrichten/Mediadaten)

# «Erfolgreich vernetzt, gemeinsam unschlagbar.»

**Swisski** OFFICIAL  
SPONSOR



Auf unserem Weg zur führenden Energie- und Infrastrukturdienstleisterin setzen wir auf ein starkes Netzwerk von Menschen, Kompetenzen und Partnerschaften, das uns ermöglicht, Lösungen für eine lebenswerte Zukunft zu entwickeln.

#GemeinsamUnschlagbar

 **BKW**