

KONDITIONSWETTBEWERB DER BOSV-JUNIORINNEN UND -JUNIOREN IN NOTTWIL

ALEXANRA SCHÜPBACH UND CHRISTIAN TSCHANZ VORNE



Vom 17. bis 20. September 2009 überprüften die Trainer Tamara Risch und Christian Schnepf nach einem langen und harten Sommertraining die konditionelle Verfassung ihrer Athletinnen und Athleten in Nottwil.

Die Athleten weilten zum zweiten Mal in Nottwil und fanden wieder hervorragende Bedingungen der Sportanlage, der Turnhalle und des Cafés Mühle vor.

Am Donnerstag stand gleich ein Cooper-Test auf dem Programm. Die Athleten und Athletinnen müssen 12 Minuten auf der Tartanbahn laufen, mit dem Ziel, möglichst viele Runden und damit möglichst viele Meter zusammenzubringen. Im Anschluss folgte ein Stabilisations-Training der Rumpfmuskulatur und der Gelenke. Nach dem Mittagessen wurde im Bereich der Sprungkraft gearbeitet.

Am Freitag waren schnelle Beine gefragt. Schnelligkeit mit dem Rennvelo auf der Tartanbahn in Abwechslung mit Laufen stand auf dem Plan. Jeden Abend gab es für die Sportler ein Rumpfstabilisationsprogramm, um auch im Rumpf die nötige Stabilität für den Winter zu bekommen. Abends hatten die Trainer dann einen gemütlichen Grillabend organisiert. Schön war, dass auch die verletzten Athleten hinzu kamen. Matteo Trachsel dürfte nach einem Unfall im Trockentraining bald wieder einsatzbereit sein und Ryan Regez macht nach einem schlimmen Skiunfall in Neuseeland im Rehatraining sehr gute Fortschritte, sodass nicht nur der Trainer hofft, dass alles nach Plan

läuft und er voraussichtlich im Dezember wieder auf die Ski darf. Die Mädels und Jungs hatten alle gute Laune und genossen den Gemeinschaftsabend.

Am Samstag dann stand der interne Konditionswettbewerb des BOSV an. An sieben Stationen kämpften die jungen Sportlerinnen und Sportler um den begehrten Pokal. Neben Kraftausdauer in den Beinen, Schnelligkeit, Kraft in den Armen und Beweglichkeit waren auch Stationen für die Rumpfmuskulatur, Sprungkraft und Koordination zu absolvieren. In einem harten und spannenden Kampf siegte bei den Damen Alexandra Schüpbach und bei den Herren Christian Tschanz. Den beiden wird im Rahmen einer Elternversammlung in den nächsten Monaten der Pokal überreicht werden. Abends dann durften die Mädels und Jungs durch Luzern schlendern und den lauen Sommerabend genießen.

Am Sonntag wurden die Kräfte ein letztes Mal für ein Beweglichkeitstraining aktiviert, bevor es nach einem gemeinsamen Mittagessen und der Abschlussbesprechung wieder zurück nach Hause ging. Christian Schnepf und Tamara Risch waren mit der Leistung der Athletinnen und Athleten sehr zufrieden. «Die Jungs und Mädels haben gezeigt, dass sie über den Sommer wirklich stark trainiert haben. Jetzt können wir uns voll auf den Winter konzentrieren und freuen!»

■ Text und Foto: Christian Schnepf

INTERVIEW



Nachgefragt bei Christian Schnepf,
Trainer Junioren

Wer bist du?

Christian Schnepf, ich komme aus Bayern.

Ich bin B-Trainer Ski alpin sowie Verbandstrainer des Deutschen Skiverbands, ausserdem Nordic Walking Instructor.

Was hast du bis jetzt gemacht?

Ich bin seit 20 Jahren im Trainerbereich tätig. Zuerst in Deutschland im JO- und Juniorenbereich. 2002 war ich für vier Jahre im Liechtensteiner Skiverband für die Jugend zuständig. Seit nunmehr drei Jahren bin ich in der Schweiz.

Was war deine Motivation, den Job beim BOSV anzunehmen?

Der BOSV will professionell arbeiten. Nur dort, wo professionell und zielorientiert gearbeitet wird, kann sich auch Erfolg einstellen.

Was willst du den jungen Athleten mitgeben?

Ich denke, vor allem für junge Leute ist es wichtig, zielorientiert zu arbeiten. Mit dem alpinen Leistungssport haben die Jungs ein Ziel vor Augen, müssen lernen, mit Höhen und Tiefen umgehen zu können, und dürfen dabei ein wenig die Welt kennenlernen.

Durch die Renneinsätze und die vielen Trainingseinheiten im Sommer wie im Winter lernen sie schon als junge Menschen, ein bisschen über den Tellerrand hinauszuschauen.

Wer immer tut, was er schon kann, bleibt immer das, was er schon ist.

(Henry Ford)

■ Interview: Monika Mani