

Jahresbericht 2018/2019

Die Langlauf JO durfte 8 neue Kinder begrüßen. Mit den altersbedingten Abgängen sowie Austritten blieb die Anzahl auch in dieser Saison bei rund 30 Kindern. Das Trainerteam erhielt dank der J&S-Ausbildung von Ruedi Meyer neues Know-How.

Das JO-Training startete wie gewohnt nach den Sommerferien, dies wiederum gemeinsam mit der ganzen JO Lenk. Trainiert wurde jeweils am Samstagmorgen sowie für die älteren Kinder auch am Dienstagabend. Für die Renngruppe und die Biathleten wurde ein separates Programm angeboten.

Mitte September führte die zweitägige JO-Tour von der Iffigenalp zur Wildhornhütte und am nächsten Tag via Hengstesprung und Stüblipass zum Leiterli.

Während den Herbstferien ruhte das allgemeine Training, jedoch nicht für die Renngruppe. Nach mehreren schönen Trainingslagern im Obergoms fuhren wir zur Abwechslung nach Les Cernets in den Neuenburger Jura. Während vier Tagen lernten wir die Gegend des Vallée de la Brévine und Val de Travers mittels Rollski, Stocktraining und Running kennen und erklimmen dabei bekannte Aussichtspunkte wie den Chasseron oder den Creux du Van. Das Herbsttraining der Renngruppe wurde anders als in den Vorjahren kürzer und vereinzelt intensiver geführt. Dies sollte das Stehvermögen in den Wettkämpfen, besonders auf dem letzten Kilometer fördern, was sich im Winter auch positiv herausstellte. Damit sich kein falsches Abstossverhalten auf den klassischen Rollskis angeeignet werden konnte, wurde dieses im Herbsttraining zurückgefahren. Der Unterschied zwischen Asphalt und Schnee ist diesbezüglich beträchtlich. Auch hier zeigte sich im Winter eine positive Entwicklung.



Chasseron



Creux du Van



Schatthorn 17.11.

Mit dem Saisonstart der Bergbahnen trennte sich die JO Lenk wieder in ihre Hauptdisziplinen Alpin, Snowboard und Langlauf. Trainiert wurde hauptsächlich am Samstagnachmittag, vereinzelt auch am Freitagabend. Die Renngruppe trainierte zusätzlich am Mittwochnachmittag. Das Biathlontraining wurde zusammen mit Zweisimmen am Donnerstagabend auf der Biathlonanlage beim Nordic Zentrum angeboten. Aufgrund der Schneelage mussten wir für die ersten Trainings in die Simmenfälle ausweichen. Bezüglich der Kälte wurde hier die Grenze überschritten, was sicher nicht unser Ziel war. Erfreulich liessen sich ein paar Kinder ab den Erfahrungen nicht verunsichern und blieben uns bis zum Ende der Saison treu. Mit dem Saisonstart am Betelberg zogen wir für die nächsten Trainings aufs Leiterli. Mit der abschliessenden Abfahrt auf den Stoss war für die jüngeren Kinder die nächste Herausforderung zu meistern. Sicheres Abfahren gehört jedoch zum Langlaufsport und fördert zudem die korrekte Gewichtsverlagerung und das dabei gewonnene Gleichgewicht. Ende Saison waren diesbezüglich bei allen deutliche Fortschritte zu sehen.

Nach den ersten herausfordernden Trainings stellte sich der Trainingsalltag ein und wir konnten mehrheitlich das Loipennetz zwischen Dorf und Nordic Zentrum nutzen.

In der zweiten Januar-Hälfte durften die JO-Leiter mit privater Unterstützung einen lang ersehnten Wunsch realisieren. In unmittelbarer Nähe zum Nordic Zentrum entstand der neue Nordic Fun-Parcours. Auf spielerische Art lernen Jung und Alt das Langlaufen und vergessen dabei wie viele Kilometer eigentlich zurückgelegt werden. Der Fun-Parcours wurde sogleich auch für das bewährte Familientraining genutzt. Auch für den Spielnachmittag während den Sportferien war der Parcours ein Hauptbestandteil. Fürs anschliessende Fondue liefen wir zur Grillstelle beim Engiweidli und nutzten die spätere Dunkelheit für die Fackelwanderung zurück zum Nordic Zentrum.

Wie üblich nutzten wir für die letzten Trainings wieder die Höhenloipe am Hasler und beendeten die Langlaufsaison am Samstag 30. März 2019. Der gemeinsame JO-Abschluss fand eine Woche später statt.

Die Anzahl an Wettkämpfen fordert eine Entscheidung zwischen Langlauf und Biathlon. Für die Langläufer zählten 8 Rennen zum Cup, ein paar Kinder absolvierten noch zusätzlich 3-4 regionale oder nationale Rennen. Im Biathlon zählten je nach Kategorie zwischen 6 bis 9 Rennen zum Cup. Für die BOSV-Meisterschaften Ende Januar in der Feutersoey durfte jedoch auf alle Kinder gezählt werden. Für das Staffelnrennen konnten wir somit eine Top-Besetzung an den Start stellen und Dominic, Sabine und Jan gewannen die Silbermedaille. Auch das zweite Team zeigte als 9. von 20 Staffeln eine Superleistung. Im Einzelrennen gewannen Jana und Lars die Bronzemedaille. Über die ganze Saison hin konnten mehrere Podestplätze gefeiert werden, so auch in der Gesamtwertung. Mitte Februar erhielt die kleine Renngruppe für den XC-Cross in Schönried Zuwachs. Trotz Krankheit und zeitgleich stattfindenden Biathlonwettkämpfen waren 11 Lenker-Kinder am Start. Die gleiche Anzahl Kinder startete auch am Saisonfinale an der Lenk. Beim Biathlon gibt es keine regionale Rennserie, die Wettkämpfe sind alle national geführt. Bei grösserer Konkurrenz ist ein Podestplatz deshalb umso schwieriger zu erreichen. Trotzdem waren Sabine und Jan mehrmals nur knapp an diesen drei begehrten Plätzen vorbeigelaufen und zeigten den ganzen Winter tolle Leistungen. Jan qualifizierte sich zudem für den Ländervergleich im März, wo pro Jahrgang und Land nur 5 Kinder selektioniert werden.

Am Schluss bedanke ich mich herzlich bei allen Trainerinnen und Trainer, der Loipe Lenk und den Bergbahnen für ihren Einsatz sowie dem Nordic Zentrum und den Eltern für die tatkräftige Unterstützung.

Simon Dräyer
Disziplinenleiter Langlauf und Biathlon