

Jahresbericht 2020/2021

Die Langlauf-JO umfasste 29 Kinder, 21 davon waren 12 Jahre alt oder jünger. Die Trainingsdisziplin war top, im Schnitt besuchten 22 Kinder das Haupttraining im Winter.

Das gemeinsame Herbsttraining der JO Lenk startete wie gewohnt nach den Sommerferien, die jüngeren Kinder am Samstagmorgen, die älteren am Dienstagabend. Für den Trainingsbetrieb wurde ein Covid-19 Schutzkonzept erarbeitet und umgesetzt. Auf die JO-Tour musste wegen COVID-19 verzichtet werden.

Für die Renngruppe wurde ein separates Programm angeboten. Bis zu den Herbstferien wurde neu Dienstag- und Freitagabend trainiert, nach den Herbstferien Samstagmorgen und Mittwochnachmittag. Ein paar Trainings am Dienstagabend wurden zusammen mit dem Skiklub Zweisimmen durchgeführt.

Leider konnte nach mehreren erfolgreichen Jahren in dieser Saison kein Biathlon-Training angeboten werden. Die Suche nach einem Nachfolger für Res Knöri blieb erfolglos.

Die konditionelle Grundlage wird von den meisten Kindern zusammen mit ihren Familien auf deren zahlreichen sportlichen Familienausflügen gefestigt. Das Defizit liegt bei fast allen Kindern der Renngruppe in der Kraftausdauer und im anaeroben Bereich, also dort, wo die Schmerzen beginnen... Um die Kinder bewusst an und über die Schmerzengrenze zu führen, wurden die Trainingseinheiten der Renngruppe deshalb kürzer, aber intensiver geführt.

Das jährliche Trainingslager zu Beginn der Herbstferien fand wie gewohnt in Oberwald statt. Insgesamt nahmen 7 Kinder und ein Junior teil, mit Lynn, Colin, Gianluca und Yannis meisterten 4 neue JO'ler die drei anspruchsvollen Trainingstage Oberwallis.

Zwei Wochen nach den Herbstferien wurde der Trainingsbetrieb nach dem erneuten Anstieg der Corona Fallzahlen und den diesbezüglich geltenden Vorschriften vorübergehend eingestellt. Das Training mit der kleineren Renngruppe wurde drei Wochen später wieder aufgenommen. Der Herbst-Abschluss bildete dabei ein Stocktraining auf die Mieschflue Ende November. Eine Woche später, am 5. Dezember, konnte bereits das erste Schneetraining durchgeführt werden. Für das allgemeine JO-Training mussten wir uns leider noch eine Woche länger gedulden, bis wir nach über einem Monat Pause wieder ein Training mit einer grösseren Gruppe durchführen durften. Trotz der Wiederaufnahme des Trainings war während der ganzen Wintersaison die Unsicherheit bezüglich der Trainingsplanung gross. Nicht nur ob und wie ein Training durchgeführt werden durfte, sondern auch bezüglich Verfügbarkeit der JO-Leiter. Aufgrund der unsicheren und wechselnden Vorschriften im Arbeitsbereich konnte keine langfristige Planung sichergestellt werden. Ein weiterer Faktor waren die Rennen. Ab wann dürfen wieder Rennen durchgeführt werden und an welchen Tagen würden diese stattfinden? Jedes Rennen an einem Trainings-Samstag führt automatisch zu einem Engpass bei den JO-Leitern. All diese Faktoren führten dazu, dass ich mich entschied, das Training jeweils nur einen Monat im Voraus zu planen. Trotz all dieser Umständen versuchten wir für alle mindestens ein Training pro Woche anzubieten. Für einmal war also nicht der Schnee die Hauptursache für Trainingsanpassungen, kein Training musste wegen Schneemangel verlegt oder abgesagt werden. Trotzdem nutzen wir auch die Höhenloipe am Hasler, dies auch für die jeweils abschliessende Abfahrt auf den Stoss. Es gibt viele Gleichgewichts-, Stabilitäts- und Kraftübungen, doch keine vereint gleichzeitig alle Übungen wie das Abfahren auf Langlaufskis. Aufgrund der geltenden Vorschriften mussten wir leider auf das Familientraining verzichten. Am 27. März wurde das letzte JO-Training und am 17. April der gemeinsame JO-Abschluss durchgeführt.

Nach einer guten und intensiven Vorbereitung wäre die Renngruppe anfangs Winter bereit für Wettkämpfe gewesen. Im Januar gönnten wir uns ein paar gemütliche Trainings zur Erholung um dann im Februar, für allfällige Wettkämpfe im März, die Spannung und Intensität wieder aufzubauen, mit Erfolg! An den drei durchgeführten Rennen in Kandersteg, Eriz und den Verbandsmeisterschaften in Gadmen zeigten alle Lenker sehr starke Leistungen und holten zahlreiche Podestplätze. An den Meisterschaften nahmen insgesamt 82

Kinder teil, von den 9 gestarteten Lenkern gewannen 7 eine Medaille. Livia in der Kategorie U10 und Lynn in der Kategorie U12 gewannen die Goldmedaille. Bei den Knaben U10 gewann Niculin Silber und Andri Bronze, ebenfalls Bronze holte Gianluca bei den U12. Eine Bronzemedaille gewannen auch Jana und Lars bei den U16. Yannis als fünfter bei den U12 und Celia als vierte bei den U14 zeigten ebenfalls eine sehr starke Leistung. Herzlichen Dank den Organisatoren der Cross Country Events in Kandersteg, dem Erizer Langlauf und den BOSV-Meisterschaften in Gadmen für die kurzfristige Organisation der Rennen. Mit drei Siegen in drei Rennen wurde Lynn für das erweiterte BOSV-Kader selektioniert.

Ich danke allen Kindern, welche immer mit Freude zum JO-Training erschienen sind. Der super Teamgeist innerhalb der Langlauf JO motiviert uns JO-Leiter bei jedem Training von Neuem. Ebenso möchte ich mich herzlich bei allen JO-Leiterinnen und Leiter, der Loipe Lenk und den Bergbahnen für ihren Einsatz sowie dem Nordic Zentrum und den Eltern für die tatkräftige Unterstützung bedanken.

Simon Dräyer
Disziplinenleiter Langlauf

Jahresbericht 2020/2021

Die Langlauf-JO umfasste 29 Kinder, 21 davon waren 12 Jahre alt oder jünger. Die Trainingsdisziplin war top, im Schnitt besuchten 22 Kinder das Haupttraining im Winter.

Das gemeinsame Herbsttraining der JO Lenk startete wie gewohnt nach den Sommerferien, die jüngeren Kinder am Samstagmorgen, die älteren am Dienstagabend. Für den Trainingsbetrieb wurde ein Covid-19 Schutzkonzept erarbeitet und umgesetzt. Auf die JO-Tour musste wegen COVID-19 verzichtet werden.

Für die Renngruppe wurde ein separates Programm angeboten. Bis zu den Herbstferien wurde neu Dienstag- und Freitagabend trainiert, nach den Herbstferien Samstagmorgen und Mittwochnachmittag. Ein paar Trainings am Dienstagabend wurden zusammen mit dem Skiklub Zweisimmen durchgeführt.

Leider konnte nach mehreren erfolgreichen Jahren in dieser Saison kein Biathlon-Training angeboten werden. Die Suche nach einem Nachfolger für Res Knöri blieb erfolglos.

Die konditionelle Grundlage wird von den meisten Kindern zusammen mit ihren Familien auf deren zahlreichen sportlichen Familienausflügen gefestigt. Das Defizit liegt bei fast allen Kindern der Renngruppe in der Kraftausdauer und im anaeroben Bereich, also dort, wo die Schmerzen beginnen... Um die Kinder bewusst an und über die Schmerzengrenze zu führen, wurden die Trainingseinheiten der Renngruppe deshalb kürzer, aber intensiver geführt.

Das jährliche Trainingslager zu Beginn der Herbstferien fand wie gewohnt in Oberwald statt. Insgesamt nahmen 7 Kinder und ein Junior teil, mit Lynn, Colin, Gianluca und Yannis meisterten 4 neue JO'ler die drei anspruchsvollen Trainingstage Oberwallis.

Zwei Wochen nach den Herbstferien wurde der Trainingsbetrieb nach dem erneuten Anstieg der Corona Fallzahlen und den diesbezüglich geltenden Vorschriften vorübergehend eingestellt. Das Training mit der kleineren Renngruppe wurde drei Wochen später wieder aufgenommen. Der Herbst-Abschluss bildete dabei ein Stocktraining auf die Mieschflue Ende November. Eine Woche später, am 5. Dezember, konnte bereits das erste Schneetraining durchgeführt werden. Für das allgemeine JO-Training mussten wir uns leider noch eine Woche länger gedulden, bis wir nach über einem Monat Pause wieder ein Training mit einer grösseren Gruppe durchführen durften. Trotz der Wiederaufnahme des Trainings war während der ganzen Wintersaison die Unsicherheit bezüglich der Trainingsplanung gross. Nicht nur ob und wie ein Training durchgeführt werden durfte, sondern auch bezüglich Verfügbarkeit der JO-Leiter. Aufgrund der unsicheren und wechselnden Vorschriften im Arbeitsbereich konnte keine langfristige Planung sichergestellt werden. Ein weiterer Faktor waren die Rennen. Ab wann dürfen wieder Rennen durchgeführt werden und an welchen Tagen würden diese stattfinden? Jedes Rennen an einem Trainings-Samstag führt automatisch zu einem Engpass bei den JO-Leitern. All diese Faktoren führten dazu, dass ich mich entschied, das Training jeweils nur einen Monat im Voraus zu planen. Trotz all dieser Umstände versuchten wir für alle mindestens ein Training pro Woche anzubieten. Für einmal war also nicht der Schnee die Hauptursache für Trainingsanpassungen, kein Training musste wegen Schneemangel verlegt oder abgesagt werden. Trotzdem nutzen wir auch die Höhenloipe am Hasler, dies auch für die jeweils abschliessende Abfahrt auf den Stoss. Es gibt viele Gleichgewichts-, Stabilitäts- und Kraftübungen, doch keine vereint gleichzeitig alle Übungen wie das Abfahren auf Langlaufskis. Aufgrund der geltenden Vorschriften mussten wir leider auf das Familientraining verzichten. Am 27. März wurde das letzte JO-Training und am 17. April der gemeinsame JO-Abschluss durchgeführt.

Nach einer guten und intensiven Vorbereitung wäre die Renngruppe anfangs Winter bereit für Wettkämpfe gewesen. Im Januar gönnten wir uns ein paar gemütliche Trainings zur Erholung um dann im Februar, für allfällige Wettkämpfe im März, die Spannung und Intensität wieder aufzubauen, mit Erfolg! An den drei durchgeführten Rennen in Kandersteg, Eriz und den Verbandsmeisterschaften in Gadmen zeigten alle Lenker sehr starke Leistungen und holten zahlreiche Podestplätze. An den Meisterschaften nahmen insgesamt 82

Kinder teil, von den 9 gestarteten Lenkern gewannen 7 eine Medaille. Livia in der Kategorie U10 und Lynn in der Kategorie U12 gewannen die Goldmedaille. Bei den Knaben U10 gewann Niculin Silber und Andri Bronze, ebenfalls Bronze holte Gianluca bei den U12. Eine Bronzemedaille gewannen auch Jana und Lars bei den U16. Yannis als fünfter bei den U12 und Celia als vierte bei den U14 zeigten ebenfalls eine sehr starke Leistung. Herzlichen Dank den Organisatoren der Cross Country Events in Kandersteg, dem Erizer Langlauf und den BOSV-Meisterschaften in Gadmen für die kurzfristige Organisation der Rennen. Mit drei Siegen in drei Rennen wurde Lynn für das erweiterte BOSV-Kader selektioniert.

Ich danke allen Kindern, welche immer mit Freude zum JO-Training erschienen sind. Der super Teamgeist innerhalb der Langlauf JO motiviert uns JO-Leiter bei jedem Training von Neuem. Ebenso möchte ich mich herzlich bei allen JO-Leiterinnen und Leiter, der Loipe Lenk und den Bergbahnen für ihren Einsatz sowie dem Nordic Zentrum und den Eltern für die tatkräftige Unterstützung bedanken.

Simon Dräyer
Disziplinenleiter Langlauf