

Athleten des RLZ Hoch-Ybrig sind ready für die neue Saison

Nach einer ausgiebigen Saisonvorbereitung sind die Athletinnen und Athleten des regionalen Leistungszentrums Hoch-Ybrig nun ready für den Winter. Zum Abschluss des Sommertrainings galt es für die Nachwuchsfahrer, an den traditionellen Konditionstests in Altendorf und Interlaken ihr Bestes zu geben.

LM. Das Juniorenkader des RLZ Hoch-Ybrig startete dieses Jahr mit einem Trainerwechsel ins Sommertraining: Neu für die Junioren zuständig ist Cédric Maret. Der Westschweizer war zuvor Trainer im RLZ Schüpflheim. Er zeigt sich mit der Saisonvorbereitung mehrheitlich zufrieden und hebt insbesondere die positive Atmosphäre im Team hervor, denn die Athleten kämen gut mit einander aus. Aufgrund der Wetterverhältnisse mussten einige Kurse allerdings verkürzt oder abgesagt werden. „Es war ein Bisschen schwierig, aber wir haben stets unser Bestes versucht“, meint Maret rückblickend. Als Alternative zum Gletschertraining hatte sich das Team im Oktober deshalb zum Beispiel entschieden, in die Skihalle nach Frankreich zu fahren. RLZ-Athlet Nicolas Ackermann, der sich im Frühling vor einem Jahr am Knie verletzt hatte, konnte Anfang November zudem wieder auf den Schnee zurückkehren. In den Zeitläufen sei er bei seinen Teamkollegen dabei und habe keine Schmerzen. Die Damen des RLZ Hoch-Ybrig trainieren neu zusammen mit dem Damenteam des Zentralschweizerischen Skiverbandes (ZSSV) und werden auch die Rennen gemeinsam bestreiten. Die Zusammenarbeit klappe gut, so Maret.

Auch das U16-Kader hat ein solides Sommertraining hinter sich und blieb erfreulicherweise von größeren Verletzungen verschont. Die Trainier Brian Kreuzer und Marco Studer, die im Frühling Endgültig das Cheftrainer-Zepter von Heli Kreuzer übernommen haben, sind mit den Fortschritten der Athleten zufrieden und schauen zuversichtlich auf die neue Saison.

Wie jedes Jahr nach dem langen Sommertraining galt es für die Athletinnen und Athleten allerdings auch dieses Jahr wieder, kurz vor Saisonstart an den Konditionstests in Altendorf (regionaler Konditest) und Interlaken (nationaler Konditest) ihre Form unter Beweis zu stellen. Der Test in Altendorf fand dieses Jahr bereits zum fünften Mal in dieser Form statt. Dank der clubübergreifenden Zusammenarbeit ging der Test erneut reibungslos über die Bühne. In neun unterschiedlichen Disziplinen hatten die Athleten die Möglichkeit, zu zeigen, wie gut sie den Sommer übertrainiert haben. Der von Swiss-Ski erarbeitete Test umfasst alle konditionellen Fähigkeiten eines guten Skirennfahrers. Übungen, wie das „Schweizerkreuz“, High Box Jump, oder der traditionelle 12-Minuten-Lauf verlangten den Athleten alles ab. Der U16-Trainer, Brian Kreuzer, war sehr erfreut über die 74 anwesenden Kinder: „Alle haben super Einsatz gezeigt und es wurden gute Resultate erzielt“.

Die Athleten mit Jahrgang 2003 hatten die Möglichkeit, sich am nationalen Test in Interlaken (Swiss-Ski Powertest) mit den Besten der Schweiz zu messen. Annika Meinhold (SC Altendorf) erreichte den starken 7. Rang. Adrian Reichmuth (SC Feusisberg) und Till Blom (SC Richterswil - Samstagen) platzierten sich ebenfalls in den Top 20, bei mehr als 50 Teilnehmern. Cédric Maret, der neue Junioren-Trainer, stuft den Test in Interlaken als gute Momentaufnahme ein, sieht aber noch viel Arbeit vor sich und seinem Team, bevor sie ganz vorne dabei sind. Die Van Welie Schwestern, Nikki und Sanne, (SC Altendorf) konnten sich beide im Mittelfeld ihres Jahrganges platzieren, genauso Julien Hermann (SC Egg) und Alessio Miggiano (SC RGZO). Die zwei NLZ Athleten Andri Moser und Reto Mächler (beide SC Hausen) zeigten mit den Rängen 7 und 13 beide hervorragende Leistungen.

Die beiden Teams werden ihre Zeit nun noch in einige Trainingstage investieren, bevor das JO-Team am 27. Dezember bei den ersten Interregionsrennen in Saanen in den Winter startet, für das Juniorenteam stehen die ersten Rennen bereits am 12. Dezember in Meirigen auf dem Programm (Swiss-Cup Rennen). Das klare Highlight der Saison für das JO-Team werden laut Trainer Brian Kreuzer die Super-G Schweizermeisterschaften in Wengen darstellen, an welcher die Athleten den oberen Teil der Weltcupstrecke fahren können.