

Jahresbericht JO Lenzerheide – Valbella Saison 2016/17

Das Sommertraining konnten wir planmässig am 06. Mai 2016 in der Turnhalle beim Schulhaus Lenzerheide beginnen. Unsere Trainingsgruppe umfasste 10 Kinder die gewillt waren, einen Schritt nach vorne zu machen. In den ersten Wochen des Konditionstrainings widmeten wir uns dem Ausdauerbereich, gespickt mit verschiedenen Schnellkraft Einheiten. So war für uns die Heidseerunde schon fast obligatorisch und wir ergänzten die Runden mit Zusatzschlaufen. Die Kraftereinheiten mit Rumpf-/Bauchmuskeltraining, Liegestützen, Schwedenschritt und Hüpfsprüngen wurden für uns zum Alltag und die Grimassen in den verschiedenen Gesichtern erhöhte nochmals die Trainingsintensität.

In der zweiten Hälfte des Konditrainings stand für uns die Beweglichkeit und die polysportiven Aktivitäten im Vordergrund. So wurden auf dem Bike verschiedene Touren in unserem Tal absolviert oder wir vergnügten uns auf dem Heidsee mit stand-up-paddeln, was indirekt natürlich auch ein Kraftakt war. Das Sommertraining wurde gut besucht und die Kameradschaft inkl. Spassfaktor kam nicht zu kurz.

Das Schneetraining wurde am 3. Dezember 2016 bei schönem Wetter und Sonnenschein gestartet. Im ersten Training ging es darum, sein Material neu kennen zu lernen und das Gefühl für den Schnee wieder zu finden. Die Gruppeneinteilung mit Förder- und Renngruppe hat sich bewährt und verschiedene Kinder konnten durch weniger Druck Fortschritte erzielen. In der Gesamtabrechnung der RLZ Cupwertung ist es für einzelne unserer Kinder vom SCLV sehr gut gelaufen.

Mädchen U12 4. Rang Kim Mirer / 9. Rang Sophie Vanderhaegen
Mädchen U14 1. Rang Lia Pagotto/ 7. Rang Salome Niederberger
9. Rang Alessandra Bunte/ 12. Rang Annina Stalder
Mädchen U16 14. Rang Chiara Wüest als beste vom SCLV

Knaben U12 3. Rang Andri Bunte/ 10. Rang Kai Russenberger
Knaben U14 2. Rang Silvan Wasescha/ 3. Rang Julian Küng/
13. Rang Manrico Riesco
Knaben U16 9. Rang Severin Niederberger/ 13. Rang Renato Simonet

Das letzte Training endete am 01.04.2017 mit einem Techniktest für die Gruppeneinteilung Saison 2017/18.

Sportliche Grüsse
Martin Steiner
JO Leiter