

## Jahresbericht JO Lenzerheide – Valbella Saison 2017/18

Das Sommertraining konnten wir planmässig nach den Frühlingsferien im Mai 2017 in der Turnhalle beim Schulhaus Lenzerheide beginnen. Unsere Trainingsgruppe umfasste 15 Kinder die gewillt waren, einen Schritt weiter zu kommen. 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 Krafeinheiten mit Rumpf-/Bauchmuskeltraining, Liegestützen, Schwedenschritt und Hüpfprüngen wurden für uns zum Alltag und die Grimassen in den verschiedenen Gesichtern erhöhten den Spassfaktor nochmals.

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 Sportplatz Areal mit Schellkrafeinheiten.

Das Sommertraining wurde gut besucht und die Kameradschaft inkl. Spassfaktor kam nicht zu kurz.

Das Schneetraining wurde am 2. Dezember 2017 bei schönem Wetter und Sonnenschein gestartet. Im ersten Training ging es darum, das eigene Material neu kennen zu lernen und das Gefühl für den Schnee und die Ausrüstung wieder zu finden. Die Gruppeneinteilung mit Förder- und Renngruppe hat sich bewährt und verschiedene Kinder konnten durch weniger Druck Fortschritte erzielen. Seit über 15 Jahren ist es uns wieder gelungen, die ganze Saison hindurch am Crestas Lift bei top Verhältnissen zu trainieren, was uns sehr viele Vorteile im ganzen Trainingsbetrieb brachte. In der Gesamtabrechnung der RLZ Cupwertung ist es für unsere Kinder vom SCLV gut gelaufen und wir können auf diesen Leistungen für die neue Saison aufbauen.

Das letzte Training endete am 31.03.2018 mit einem Techniktest für die Gruppeneinteilung Saison 2018/19 am Crestas Skilift wo auch am Ostermontag das Clubrennen bei strahlendem Wetter stattfinden konnte.

Sportliche Grüsse  
Martin Steiner  
JO Leiter