

Mike von Grünigen MVG-Junior Race Ski

Camp Zermatt 2010



Campbericht 2010

Am Sonntag 10. Oktober 2010 war es also wieder soweit, für viel junge motivierte Kinder geht das lange Warten auf die ersehnte Skitrainingswoche in Zermatt zu ende. Ein Paar wissen schon auf was sie sich freuen können weil sie schon bei früheren Camps dabei waren, andere warten gespannt darauf zu erfahren wie die Woche über die Bühne geht.

Pünktlich um 15 Uhr konnten wir die 16 voll motivierten, jungen Skicracks die aus verschiedenen Regionen der Schweiz angereist sind, im Hotel Jägerhof in Zermatt begrüßen. Nach einer ersten Kennenlernspielrunde und Verabschiedung der Eltern, begaben wir uns auf einen kleinen Orientierungsfussmarsch, um die Eggpunkte, wie Bahn, Sportplatz usw. von Zermatt etwas näher kennen zu lernen.

Am Montagmorgen nach dem wir alles nötige eingepackt hatten und uns beim Frühstück mit feinen Sachen und einem kleinen Lunch für die Trainingspause auf dem Gletscher eindeckten, konnte es also los gehen.

Ein strahlen schöner Tag wartete auf uns und wie sich herausstellte war das nur der Anfang einer herrlichen Woche, denn wir konnten uns einmal mehr an alle fünf Trainingstage auf schönes Wetter mit angenehmen Temperaturen freuen.

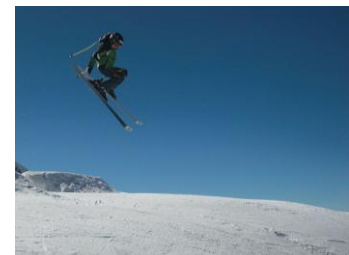


Am 1. Skitag ging es vor allem darum viel Ski zu fahren, sich an den Schnee zu gewöhnen und an der Technik zu arbeiten. In drei verschiedenen Alters- und Niveau-Gruppen beschäftigten wir uns also den ganzen Tag an den technischen punkten des Skifahrens.

Mit meinem Trainer- und Betreuer-Team (Pamela; Alessandro; Anna; Ueli & Vreni) konnten wir eine optimale Betreuung der Kinder sicherstellen und auch in Klein-Gruppen an Details arbeiten. Am 2. Skitag beschäftigten wir uns mit dem Riesenslalom und konnte so einen Aufbau in meiner Paradedisziplin absolvieren. Am 3. Skitag war dann der Slalom an der Reihe, dort konzentrierten wir uns niveauangepasst auf die neue Slalomtechnik. Am 4. Tag war wieder Riesenslalom an der Reihe. Leider musste unser treuester Campteilnehmer Roman nach einem kleinen Zusammenstoss bei der ersten Fahrt wieder ins Tal fahren und sich beim Arzt einen Daumenbruch diagnostizieren lassen.



An diesem Tag war dann auch noch Park and Pipe ein Thema, hier ging es um Beweglichkeit und Mut auf den Skis.



Mike von Grünigen MVG-Junior Race Ski

Camp Zermatt 2010



Mike von Grünigen

Die Zeit neben dem Gletschertraining füllten wir mit interessanten, leichten Kondittraining am Nachmittag unter der Leitung von unserem Sportlehrer Alessandro. Zum Teil absolvierten wir diese Einheiten draussen im Freien aber auch in der Turnhalle.

Am Abend beschäftigten wir uns noch mit Videoanalysen vom Skitraining und versuchten der Skitechnik nochmals auf den Grund zu gehen und bereitete so jeweils den nächsten Tag vor.



Am 5. und letzten Tag veranstalteten wir noch ein Abschlussrennen bei dem ich die Gelegenheit nutzten den jungen Rennfahrern einige wichtige Punkte wie Besichtigung und Rennvorbereitung aus meiner Praxis weiter zu geben. Das Rennen selber bestand aus drei Läufen wobei nur die besten zwei gewertet wurden. Pünktlich um 15Uhr konnte wir unser Woche mit der Rangverkündigung und Preisverteilung die Dank unsern Sponsoren wiederum grosszügig ausfiel beenden.

Die Kinder wurden von ihren Eltern herzlich in Empfang genommen und traten müde aber Glücklich und mit vielen neuen Eindrücken die Heimreise an.



Schlusswort: Es war einmal mehr eine cool Woche mit vielen leuchtenden Kinderaugen, an dieser Stelle allen Beteiligten und Sponsoren ein herzliches Dankeschön, es war super.

Bericht: Mike von Grünigen

