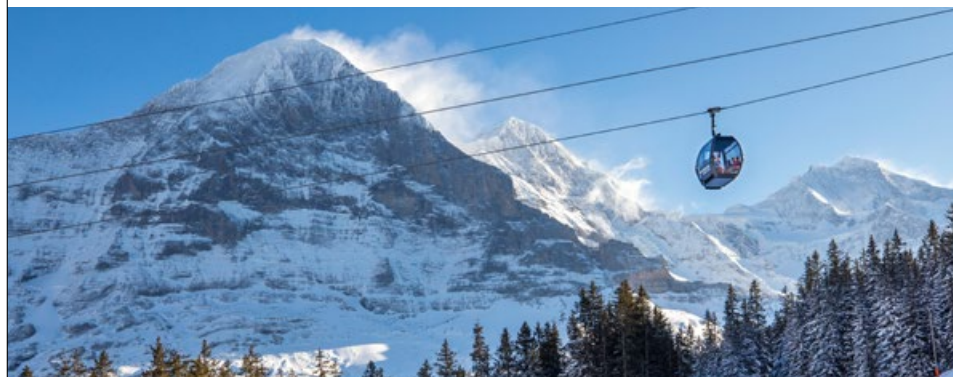




SKI POST



> ERLEBNIS – VOM TAL BIS ZUM GIPFEL

Männlichenbahn
GRINDELWALD

Gondelbahn Grindelwald – Männlichen
T +41 (0)33 828 71 12, mail@maennlichen.ch



- Rodelbahn
- Ausgangspunkt für Wanderungen
- Erlebnisspielplatz
- Bergrestaurant
- Sky Dinner in der Gondel
- Fly-Line

Pfingsteggbahn | Rybigässli 25 | 3818 Grindelwald | +41 33 853 26 26 | www.pfingstegg.ch



INHALT

Redaktion.....	5
Rückblick div. Anlässe.....	8
Vorstandsmitteilungen/Veranstaltungen.....	14
Info Alpin	22
Info Skicross.....	32
Info Freestyle.....	35
Veranstaltungskalender	39

DATEN ZUM VORMERKEN

21. Januar	Gepsi Slalom	First
22. Januar	Eiger Race	Bumps
25. Februar	Clublanglauf	Aspi
04. März	Bärlirennen	First
12. März	Grand Prix Migros	Männlichen
02. April	Clubrennen	First
08. April	Leki Cup Final	Salzegg/ Grindelwald
09. – 15. Juli	Sommerlager	Zwischenflüh im Diemtigtal

IMPRESSUM

Redaktionsschluss Ausgabe 02/2023: Ende Februar 2022

Über Berichte und Infos oder Bilder für die Skipost freut sich:
Joëlle Schmid, Grindelwaldstrasse 76, 3818 Grindelwald
Mobil 079 475 41 21
E-Mail: joelle.schmid@hotmail.com

Aktuelle Infos oder Fotos jederzeit an: webmaster@skiclub-grindelwald.ch

backdoor

SNOWBOARD | SKI | RUNNING | GRINDELWALD 

- Boden- und Wandbeläge
- Parkett
- Teppiche
- Bauaustrocknung
- Unterlagsböden
- Fliessestrich
- Vorhänge
- Bettwaren
- **Matratzen zum Testen**



Christian Egger

eidg. dipl. Bodenlegermeister

Schwendi · 3818 Grindelwald
Tel. 033 853 36 67 · Fax 033 853 50 18
Natel 079 222 55 22
www.egger-bodenbelaege.ch



- **Boulevard-Terrasse**
- **diverse Themenzimmer**
- **Rustikales Restaurant**

Tel: 033 854 33 33
hotel@central-wolter.ch
www.central-wolter.ch

**Auf Ihren Besuch freuen sich Andreas & Monic Kaufmann
und Mitarbeiter Kaufmann Hotel AG**



- **Ristorante Mercato
mit Panoramaterrasse**
- **Alpen-Wellness**
- **Mescalero-Disco**
- **Espresso-Bar**
- **Zimmer & Suiten**

Tel: 033 854 88 88
hotel@spinne.ch
www.spinne.ch

REDAKTION

Liebe Skiclubmitglieder:innen

Als neue Redaktorin der Skipost möchte ich mich als erstes kurz vorstellen, da ich ja leider an der HV nicht persönlich anwesend sein konnte. Mein Name ist Joëlle Schmid, ich bin 23 Jahre alt und das Skifahren (und somit auch der Skiclub) ist, seit ich denken kann ein fester Bestandteil meines Lebens. Ich besuchte die Grundschule an Bussalp, ging anschliessend in die Sekundarschule im Graben und absolvierte schlussendlich das Gymnasium in Interlaken. Nebst der Schule war das Skifahren immer der grösste Part in meinem Leben. Angefangen hat es mit Privatlektionen von meinem Vater im Garten. Danach ging es Schlag auf Schlag weiter mit der Samstags-Jo, Renn-Jo und schliesslich auch dem RLZ-Jungfrau. Ich durfte auch einige Jahre als Trainerin in der Renn-Gruppe dienen, bis mich das Studium eher unfreiwillig nach Basel verschlagen hat.

Im Herbst 2019 startete ich das Studium zur Physiotherapeutin, welches ich im Herbst 2022 erfolgreich abgeschlossen habe. Geplant ist, dass ich nächstes Jahr wieder mehr in die Region ziehe und hier als Physiotherapeutin arbeite. Somit wäre auch der Weg auf die Skipiste wieder um einiges kürzer 😊 Und damit genug zu mir... Ich möchte an dieser Stelle gern Ursi Rieder, meiner Vorgängerin danken für die super Übergabe aller wichtigen Informationen. Deine ausführlichen Notizen erleichtern den Einstieg in dieses Amt um einiges!

Aber nicht nur mein Amt wurde neu besetzt. Der Skiclub-Vorstand hat



dieses Jahr auch andere, neue Mitglieder bekommen, wie auf den nächsten Seiten genauer erläutert wird. Ausserdem werdet ihr spannende Berichte über diverse Events, die Sommertrainings verschiedener Athlet/innen und den Start in die Skisaison lesen können. Ausgeschmückt sind diese Berichte auch mit tollen Fotos. Vielen Dank an alle fleissigen Autor/innen dieser Berichte!

Wie auch in einigen dieser Berichterstattungen klar wird, sind die Schnee-verhältnisse dieses Jahr nicht auf der Seite der Athleten und Trainer. Obwohl es zu Beginn des Dezembers bereits geschneit hat, und die ersten Trainings nach Plan stattfinden konnten, hatte es dieses Jahr überall in der Schweiz verhältnismässig wenig Schnee. Dies macht sich leider immer noch sehr stark bemerkbar auf den Pisten. Glück hat, wer bei den vielen Menschen und dem wenigen Schnee noch einen Platz zum Trainieren findet. Aber die Saison ist ja noch jung und ich hoffe, dass sich die Schnee-verhältnisse in den nächsten Wochen noch ändern.

Ich wünsche euch allen viel Spass beim Lesen und eine grossartige Skisaison!

Eure Redaktorin, Joëlle Schmid



Die schönsten Skigebiete
mit 40% Rabatt.

Als Mitglied mit einer Raiffeisen Debit- oder Kreditkarte erhalten Sie bei rund 30 Skigebieten die Tageskarten mit 40% Rabatt. Gutscheine jetzt auf raiffeisen.ch/winter

Schweiz.
ganz natürlich.



RAIFFEISEN JUNGFRAU

männlichen
berghaus

Daniela + Ruedi Stalder-Kaufmann
Berghaus Männlichen

Tel. +41 33 853 10 68 Fax +41 33 853 35 32

www.berghaus-maennlichen.ch info@berghaus-maennlichen.ch

Ein Menü nach Ihren Vorstellungen?

Gerne verwöhnen Sie für Familien- und Vereinsanlässe in unserem Restaurant. Ein individuelles Menü stellen nach Ihren Wünschen wir mit Ihnen gemeinsam zusammen.

Auf ein gemütliches Zusammensein freuen sich Patrik Bleuer, Monika Küng und das Hirschen-Team.

Das Restaurant im Zentrum mit eigenen Parkplätzen!



HOTEL HIRSCHEN

Jungfrau Region - Top of Europe

Dorfstrasse 135, 3818 Grindelwald

033 854 84 84

info@hirschen-grindelwald.ch

www.hirschen-grindelwald.ch

ZUSAMMENSETZUNG SKICLUBVORSTAND 2022/23

Präsident	Christoph Estermann
Vizepräsident	Christoph Schmid
Kassier / Mutationen	Ueli Amstad
Sekretär	Vakant
JO-Chefin	Melanie Gonseth
Skipost	Joëlle Schmid
Chef Zeitmessung	Dominik Hefti
Beisitzer / Materialverwalter	Ruedi Brunner
Beisitzerin / Anlässe	Alexandra Seematter

BANK EKI
unabhängig seit 1852

Sparen
+ Zahlen
+ Anlegen
+ Finanzieren
+ Vorsorgen
= 5 Vorteile

mehr Zins
spesenfrei zahlen
mehr Ertrag
Bonus für Sie
optimal versichert
= Ihr Gesamtnutzen

BANK EKI Genossenschaft Dorfstrasse 78 3818 Grindelwald T 033 853 29 70 www.bankeki.ch



Echo von Grindelwald

LOKAL, REGIONAL, INTERNATIONAL INFORMIERT

Download on the
App Store

GET IT ON
Google play



**JETZT APP GRATIS
HERUNTERLADEN**

RÜCKBLICK ANLÄSSE

Der Skiclubpräsident Christoph Estermann durfte an der diesjährigen Hauptversammlung vom 28. Oktober 2022 im Hotel Restaurant Steinbock 22 Skiclubmitglieder begrüßen. Speditiv aber auch informativ und kurzweilig führt uns Christoph durch die Traktanden.

Rückblick/Ausblick

Der Präsident lässt uns in seinem Jahresrückblick nochmals kurz in die Vergangenheit schweifen. Leider kam er dabei nicht um das Thema Corona herum, denn ein grosser Teil des vergangenen Vereinsjahres war noch davon geprägt, auch wenn wir heute nicht mehr daran denken mögen. Der letzte Lottomatch fand erstmals im Kongress-Saal statt und mit Zertifikatspflicht. Der Mut zur Durchführung wurde vollumfänglich belohnt und viele begeisterte Besucher machten diesen Anlass zu einem grossen Erfolg.

Zu den gelungenen Rennanlässen dürfen das Bärlirennen, der Clublanglauf, welcher das erste Mal im Aspi durchgeführt werden konnte, sowie das Clubrennen auf Männlichen gezählt werden. Leider wurde auf die Durchführung vom Eiger-Race im Rahmen des EKI-Cups in diesem Jahr verzichtet, da es nicht zur Wertung gezählt hätte. Auch musste das Finalrennen vom LEKI-Cup am Salzegg wegen schlechten Verhältnissen abgesagt werden.

Die JO-Kinder waren in allen Bereichen mit viel Begeisterung und Trainingswillen unterwegs und es konnten zahlreiche, sehr erfreuliche Resultate erzielt werden!

Das Sommerlager im Emmental gehörte definitiv zum Highlight für die Kinder. Mit dem erfolgreichen Sponsorenlauf in der Gletscherschlucht fiel Ende August bereits der Startschuss ins neue Vereinsjahr.

Unsere JO-Chefin Melanie Gonseth gab einen Ausblick auf die kommende JO-Saison: die Suche nach geeigneten Trainern gestaltet sich zurzeit als sehr schwierig! Das Trainerteam ist deshalb noch nicht komplett. Mit Ruedi Brunner konnte aber ein erfahrener Trainer für die Renn JO gefunden werden. Weit über 100 Kinder haben sich bis jetzt für die kommende Saison in den JO Sparten Alpin, Snowboard, Freestyle und Langlauf angemeldet.

Ehrungen

Da anlässlich der letzten Hauptversammlung aus bekanntem Grund auf Ehrungen verzichtet wurde, dürfen wir dies heute nachholen: Mit goldener Brosche (40-jährige Mitgliedschaft) konnten fünf Mitglieder und mit silberner Brosche (25-jährige Mitgliedschaft) gleich 18 Mitglieder für die langjährige Zugehörigkeit zum Skiclub geehrt werden. Gleichzeitig wurden auch die erfolgreichen Inferno-Rennfahrer ausgezeichnet.

Veränderungen im Vorstand

Gleich drei Mitglieder des Vorstandes haben ihren Rücktritt angekündigt: Ursi Sauter als Beisitzerin und Verantwortliche der Vereinsanlässe gibt ihr wichtiges und anspruchsvolles Amt an Alexandra Seematter weiter. Ursi verabschiedet sich nach acht intensiven



Vereinsjahren aus dem Vorstand und freut sich auf die gewonnene Freizeit. Die Skipostredaktorin Ursi Rieder übergibt nach fünf Jahren Feder und Fotoapparat an Joëlle Schmid. Die beiden jungen und motivierten Damen wurden mit grossem Applaus in den Vorstand gewählt. Für den zurücktretenden Sekretär Adrian Kissling konnte bis zur HV leider noch kein/e Nachfolger/in gefunden werden und so bleibt das Amt vorläufig vakant.

Als Abschluss der Versammlung spricht der Präsident einen grossen Dank an alle Mitglieder, JO-Kinder, Eltern, Bahnen und Pistendienste, Gemeinde, Sponsoren und Gönnern, sowie allen Helfern für Ihre grosszügige Unterstützung aus. Anschliessend wurden die Anwesenden mit Häppchen und Pizza verwöhnt und liessen den Abend gemütlich ausklingen.

Ursi Rieder

RÜCKBLICK ANLÄSSE

Lottomatch

Auch in diesem Jahr fand Anfangs November zum wiederholten Mal der alljährliche Lottomatch unseres Ski-clubs statt. Bereits zum zweiten Mal wurden dafür die Räumlichkeiten des Kongresssaals gewählt, die sich ja schon im vergangenen Jahr als geeignet erwiesen haben.

Wobei es letztes Jahr noch die Zertifikatspflicht als Hindernis zu bewältigen galt, konnte dieses Jahr glücklicherweise wieder einmal ohne Barrieren gespielt werden.

Und dies mit Erfolg: am Samstagabend des 3. Novembers war der Saal zum Bersten gefüllt – voll mit einer spiel-freudigen Menschenmenge, die es kaum erwarten konnte, die wunderbaren Preise zu ergattern. Und auch am 4. November fanden am Sonntag-nachmittag trotz des schönen Wetters sehr viele Lottobegeisterte den Weg zum Kongresssaal, um eine der tollen Gaben abstauben zu können.

Wie bereits in den letzten Jahren, gab es auch im Jahr 2022 ein paar absolute Highlights zu gewinnen: Gemüseboxen, Fruchtkörbe, Tablets oder verschiedenste Gutscheine sind nur wenige Beispiele für die erstklassigen Preise. Mit etwas Glück und der vollen Karte konnte man sowohl am Samstag wie auch am Sonntag sogar ein Saisonskipass der Jungfrauregion oder ein Velogemälde mit nach Hause nehmen. Und es sei nur so viel gesagt: alle Preise haben einen neuen, glücklichen Besitzer gefunden 😊



Glücklicherweise musste auch niemand durstig oder hungrig bleiben an diesem Abend/Nachmittag. Die Heller Gastro AG sorgte für eine ausgezeichnete Verpflegung, wofür ich mich im Namen des Skiclubs auch herzlichst bedanken möchte.

Dies alles wäre aber nicht möglich gewesen ohne eine Person im Hintergrund, die schon viel früher gestartet hat, die ganzen Preise und Organisation dieses Anlasses aufzugleisen. Ein letztes Mal meisterte Ursi Sauter diese Aufgabe bravurös! An dieser Stelle ein riesengrosses Merci für die grossartige Organisation in diesem, wie auch in den letzten Jahren.

In ihre Fussstapfen wird zukünftig Alexandra Seematter treten, die Ursi beim

diesjährigen Lottomatch bereits über die Schulter schauen durfte. Danke auch dir fürs Übernehmen dieses Amtes!

Ein weiterer Dank gebührt aber auch allen fleissigen Helfern vor und hinter den Kulissen: ohne diese Unterstützung wäre dieser Anlass nicht möglich gewesen.

Ich denke ich spreche für viele, wenn ich sage: Ich freue mich bereits aufs nächste Mal 😊

Joëlle Schmid



Trainer- und Vorstandsweekend in Saas-Fee, 11. – 13. November 2022

Nach einem sehr heissen Sommer konnten wir dennoch das traditionelle Trainer- und Vorstandsweekend in Saas-Fee bei schönem Wetter durchführen. Da ich neu im Skiclub bin, wurde mir die Ehre gegeben, diesen Bericht zu verfassen. Eine Woche vor dem Weekend schrieb mir Melanie, ob ich gerne mitkommen würde. Da ich zu dieser Zeit meinen Dienst im Militär leistete, benötigte ich eine Bestätigung für mein Urlaubsgesuch. Am gleichen Tag bekam ich den Brief per Mail und so war es beschlossen.

Abfahrt Freitagabend: Als wir in Saas-Fee ankamen wurden wir freundlich begrüsst und fuhren mit dem Elektromobil zur Unterkunft. Nach einem kurzem Zimmerbezug gingen wir auf direktem Weg ins Fondue-Stübli und konnten uns mit vielen Fondue-Variationen begnügen. Empfehlenswert!

Samstag: Bevor es auf die Piste ging, gab es Morgenessen nach Schweizer Art. Am Eingang der Bahn wartete bereits unser Präsident mit den Tageskarten und somit waren wir vollzählig. Als wir oben waren, konnten wir bei schönem Wetter die Aussicht auf die Berge schon am Morgen geniessen. Weil es im Sommer sehr heiss war und der Gletscher darunter litt, waren nicht alle Pisten und Lifte offen. Gleichzeitig trainierte der Nachwuchs auf den Pisten. Somit war die Möglichkeit, auf viele Pisten zu fahren, beschränkt. Dennoch liessen wir uns die Freude vom Ski fahren nicht wegnehmen und machten das Beste daraus.

Zu Beginn fuhren wir frei, da es für alle lang her war, auf den Skiern zu stehen. Wir besprachen die wichtigen Punkte in der Skitechnik und teilten uns anschliessend in Gruppen auf. Ziel: die Punkte

Direkt an der Mittelstation Grindelwald First auf 1'600 m ü.M. liegt das urgemütliche 3-Sterne Alpinhotel Bort.



Restaurant Eigernordwand



Bergrestaurant Bussalp

Eine sorglose Pause auf der grossen Panoramasonnenterrasse könnt ihr am Fusse des Eiger geniessen.

Hier ist der Blick auf das Dreigestirn Eiger, Mönch und Jungfrau garantiert.



Alpinhotel Bort

Eine Portion Glück verschenken: Holt euch euren Hüttenzauber-Gutschein und verschenkt Vorfreude an eure Liebsten!
www.huettenzauber.ch



Hüttenzauber [☆] WIE ZUHAUSE. NUR SCHÖNER!

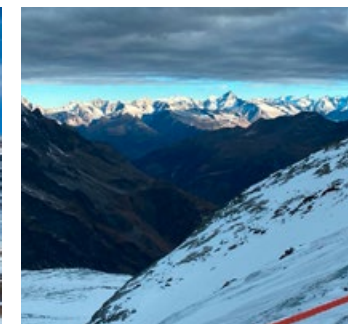
praktisch anzuwenden. Leider konnten wir nicht viele Fahrten absolvieren, aufgrund von langen Wartezeiten am Lift. Wir stellten fest: am Rande der Warteschlange ging es flüssiger als in der Mitte. Nach einem strengen Tag auf dem Gletscher ging es direkt mit der Elite ins Après-Ski. Kurz darauf stellten wir

unsere Ausrüstung in die Unterkunft und begaben uns dann ins Stake House. Nach dem leckeren Essen teilten wir uns auf und konnten unsere Tour im Après-Ski fortsetzen. Keine zwei Minuten vergangen, traf man schon auf alte bekannte Gesichter von der Skischule.

Sonntag: Wie schon am Samstag konnten wir uns am Morgenbuffet bedienen. Nachdem jeder sein Caffè geschlurft hatte, ging es wieder ab auf die Piste. Auch am zweiten Tag war das Wetter fantastisch. Nach einigen freien Fahrten steckten wir die Köpfe zusammen und diskutierten aus, was noch in der Technik zu verbessern ist. Ein paar Abfahrten später und nach ein wenig Sightseeing hatten wir alle Hunger und assen in einem traditionell schweizerischen Restaurant. Anschliessend gingen zur Unterkunft und wir mussten leider schon unsere Sachen zusammenpacken für den Heimweg.

Als ich zuhause war, packte ich meine sieben Sachen und stieg in den Zug, um meine restlichen Dienstage im Militär zu leisten. Ich bedanke mich beim ganzen Team und auf weiter schöne Momente in der kommenden Wintersaison.

Jeremy Maerten





GEPSI SLALOM 2023



vom Samstag, 21. Januar 2023, First Bärlegg

Wettkampf	Slalom, 2 Läufe (der bessere Lauf zählt)
Rennleiterin	Meli Gonseth (079 550 04 46)
Pistenchef	Marius Noverraz
Kurssetzer	Ruedi Brunner
Zeitmessung	Dominik Hefti
Kategorien	Mädchen Jhg 2012 und jünger Knaben Jhg 2012 und jünger Mädchen Jhg 2011 und älter Knaben Jhg 2011 und älter
Organisation	Alle Kinder werden von den JO Leitern während des gesamten Rennens betreut. Ort/Zeit der Treffpunkte werden noch von den jeweiligen Gruppenleitern bekanntgegeben.
Schluss	Zirka 13.00 Uhr Kirche, bei Änderungen wird dies über die Whatsapp-Gruppenchats bekanntgegeben.
Anmeldung	Alle Mitglieder der Renn-JO, Renngruppe und Samstag-JO sind bereits automatisch angemeldet. Falls jemand nicht teilnehmen kann, bitte per Mail abmelden. <i>melanie6gonseth@gmail.com; bis 15.01.2023!</i> Freestyle JO und Snowboard JO (wer auch Ski fährt): Wer gerne teilnehmen möchte, bitte per Mail anmelden.
Rangverkündigung	15.00 Uhr in der Gepsi Bar, Hotel Eiger
Preise	gesponsert von Gepsi Bar, Familie Heller
Tagesprogramm	wird über die Whatsapp-Chats bekannt gegeben

**EIN HERZLICHES DANKESCHÖN AN
GISELA UND DANIEL HELLER!**



CLUBLANGLAUF 2023



AUF DER LANGLAUFLOIPE IM ASPI

vom Samstag, 25. Februar 2023

Ein sehr wichtiger Anlass in unserem Terminkalender, für alle, die auf den Langlaufskis stehen können!

Traditionsgemäss führen wir diesen sowohl sportlichen wie auch geselligen Anlass gemeinsam mit dem Turnverein und dem Damenturnverein durch!

Programm	
Treffpunkt	Golfplatz
Start JO	16.30 Uhr, anschliessend Rangverkündigung
Start Erwachsene	ab 17.00 Uhr, anschliessend Rangverkündigung
Technik	Freie Technik
Parcours	Es wird ein Rundkurs ausgesteckt und eine bestimmte Anzahl Runden muss gelaufen werden.

Das Fondueessen findet im Anschluss im Stallbeizli Heuboden statt.

Anmeldung
Anmeldung nötig unter www.skiclub-grindelwald.ch (Langlauf und/oder Fondue).
Bei Fragen: alexandra.seematter@bluewin.ch, oder 079 849 04 81.

Bitte angeben, bei welchen Vereinen man Mitglied ist.

Der Vorstand des SC Grindelwald freut sich auf viele motivierte Teilnehmer und auf einen spannenden Abend!

BÄRLIRENNEN SAMSTAG, 04. MÄRZ 2023



Strecke	Grindelwald First, Berne, leichter Riesenslalom ca. 20 Tore
Kategorien	Mädchen 2 / Knaben 2 Jg 2014 + 2015 Mädchen 1 / Knaben 1 Jg 2016 und jünger (Kinder müssen selbstständig die Piste befahren können!)
Anmeldung	Anmeldung nötig unter www.skiclub-grindelwald.ch/baerlirennen Nachmeldungen sind möglich am Renntag zwischen 9.30–10.15 Uhr im Berggasthaus First (Nachmeldegebühr CHF 5.00 + Startgeld)
Weitere Infos	Christoph Estermann, Stutzstrasse 6, 3818 Grindelwald, christoph.estermann@gmx.ch , 079 827 79 78
Startgeld	CHF 10.00 zu bezahlen bei Startnummernausgabe CHF 5.00 für Kinder von Mitgliedern des SC Grindelwald
Startnummernausgabe	9.30–10.15 Uhr im Berggasthaus First, Picknickraum
Start	11.00 Uhr Oberjoch (Renndresse sind nicht zugelassen)
Rangverkündigung	ca. 14.00 Uhr beim Bergrestaurant Schreckfeld mit SNOWLI
Auszeichnung	Jede(r) TeilnehmerIn erhält ein Plüschbärl In der Kategorie Mädchen/Knaben 1 wir unter allen Teilnehmenden je ein Saisonabonnement der Schweizer Skischule OUTDOOR verlost. Die Sieger Mädchen/Knaben 2 gewinnen einen Wanderpreis.
Haftpflicht:	Ist Sache der Teilnehmer. Der Skiclub Grindelwald lehnt jede Haftung ab.

Auskunft über die Durchführung dieses Anlasses: Tel. 079 827 79 78
Ranglisten und allgemeine Infos: www.skiclub-grindelwald.ch



Grand Prix Migros
Wengen - Grindelwald

12. März 2023

Programm

Startnummernausgabe	SO 08.05–08.45 Uhr	<i>Bergstation Gondelbahn Männlichen</i> Die Startliste wird jeweils am Mittwoch vor dem Event auf unserer Webseite (gp-migros.ch) aufgeschaltet.
Erste Bergfahrt	07.07 Uhr 07.45 Uhr	<i>Zug ab Lauterbrunnen bis Wengen (erste Bergfahrt)</i> <i>Luftseilbahn Wengen-Männlichen: 07.45 Uhr</i> <i>Gondelbahn Grindelwald – Männlichen</i>
Streckenbesichtigung	08.45–09.30 Uhr	<i>Besammling bei den beiden Starts</i> Achtung: Letzter Einlass am Start um 09.15 Uhr . Pro Teilnehmer/in max. 1 Betreuer . Startnummer gut sichtbar tragen. Zeiten bitte einhalten. Teilnehmende, welche sich vor oder nach den offiziellen Zeiten auf der Rennstrecke aufhalten, werden disqualifiziert . (Achtung: Die Tunnels auf der kleinen Piste sind nur für das Minirace)
Start	10.00 Uhr	<i>Piste Männlichen</i> Jede/r Teilnehmer/in meldet sich 15 Minuten vor der vorgesehenen Startzeit bei der Startkontrolle. Kleine Verschiebungen der Startzeiten sind möglich.
Unterhaltung	10.00–14.30 Uhr	<i>Bergstation Gondelbahn Männlichen</i> Animationsprogramm und Festwirtschaft für Kinder und Erwachsene
Rangverkündigung	14.30 Uhr	<i>Bergstation Gondelbahn Männlichen</i> Änderungen vorbehalten. Bitte Speaker Durchsage beachten. Gutschein für den tollen Preis nicht vergessen!

EVENT SPONSOR
MAIN SPONSOR
CO-SPONSOR

SWISS-SKI PARTNER
MAIN PARTNER
PREMIUM PARTNER

Nur Sport im Kopf



**Ski
Ski Rental
Ski Service
Sportswear
Mode**

Tel. 033 853 13 77



Martina Schild Silbermedaille Turin 2006



BEST FONDUE IN TOWN!

*Kommen Sie in den Genuss unserer speziellen
Berner Küche und internationalen Spezialitäten.
Get the taste of our Bernese and international kitchen.*

Derby Hotel Grindelwald | Dorfstrasse 75 | CH-3818 Grindelwald
Tel: +41 (0)33 854 54 61 | Fax: +41 (0)33 853 24 26
info@derby-grindelwald.ch | www.derby-grindelwald.ch



We will Grindelwald you

Providing fun since 1985



ka holzbau ag
3818 grindelwald

◆ **schreinerei**

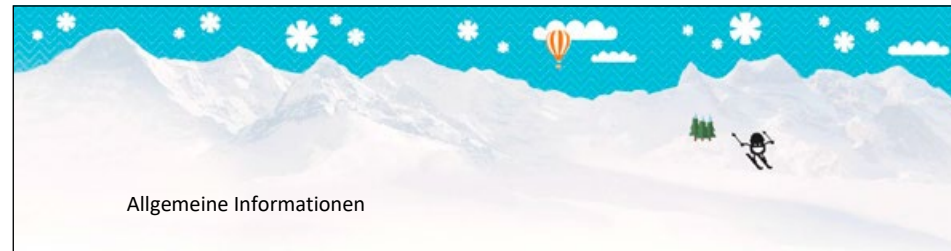
◆ **holzbau**

◆ **tel. 033 853 20 02**

◆ **fax 033 853 20 16**

◆ **www.ka-holzbau.ch**

VORSTANDSMITTEILUNGEN/VERANSTALTUNGEN



Allgemeine Informationen

Anreise ÖV	Seite Wengen: Regio bis "Wengen" Seite Grindelwald: Bus 121 bis "Grindelwald, Terminal"
Tageskarten	Die verbilligten Tageskarten für die Teilnehmenden (CHF 15.–) sowie die Begleitpersonen (CHF 35.–, max. 2 Begleitperson pro Teilnehmer/in) werden gegen Abgabe der dafür vorgesehenen Gutscheine an den Kassen der Bergbahnen verkauft (Depot je CHF 5.–). Die Gutscheine sind im Race Booklet zu finden, das den Teilnehmenden vor dem Rennen auf dem Potsweg zugestellt wird.
Race Booklet	Das Race Booklet mit allen Gutscheinen und Informationen wird den Teilnehmenden bei der Startnummernausgabe ausgehändigt.
Rennpisten	Kleine Piste: Kategorien 2015-2013 (grüner Start) Grosse Piste: Kategorien 2012-2007 (roter Start)
Start- & Ranglisten	Es werden keine Start- und Ranglisten abgegeben. Die Startliste ist ab Mittwochnachmittag vor dem Rennen, die Rangliste direkt nach dem Event auf gp-mjgros.ch abrufbar.
Regeln & Richtlinien	Bitte die Regeln und Richtlinien auf der letzten Seite der Startliste beachten.
Finale	Die schnellsten vier Mädchen und Knaben von jeder Kategorie qualifizieren sich für das Finale in Les Diablerets. Dieses findet vom 30. März bis 2. April 2023 in Les Diablerets statt.
Rennfotos	Einfacher und bequemer Fotodienst von Alphafoto. Die Bilder des Rennens können einen Tag danach auf alphafoto.com erworben werden.
Rennvideos	An jedem Event wird von jeder Rennfahrerin und jedem Rennfahrer (sofern gemäss Anmeldung gewünscht) ein Rennvideo erstellt, welches anschliessend auf gp-mjgros.ch/raceclip heruntergeladen werden kann.

Ein grosses Dankeschön an alle Sommerlager - Sponsoren



VORSTANDSMITTEILUNGEN/VERANSTALTUNGEN

Sommerlager

Jugendturnen – Skiclub – Veloclub



im Ferienhaus Alpenrose
in Zwischenflüh im Diemtigtal

von Sonntag, 09. bis Samstag, 15. Juli 2023

ANMELDUNG:

Teilnahme möglich für Kinder, welche nach den Sommerferien 2023 die 3. Klasse besuchen.

Bis 24. April 2023 über die Skiclub Homepage www.skiclub-grindelwald.ch oder per E-Mail an: sommerlager.grindelwald@gmail.com

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt. Anmeldungen werden nach Eingang berücksichtigt. Bitte bei der Anmeldung Name, Vorname, T-Shirt Grösse, Jahrgang und Club angeben.

Kosten: CHF 260.00 je erstes Kind
CHF 230.00 für jedes folgende Geschwister

INFO ALPIN

Saisonstart Renngruppe

Endlich wieder Skifahren und Winter – das waren unsere Gedanken anfangs Dezember. Jetzt ist fast Weihnachten und der Winter scheint sich auf dem Weg hierher verirrt zu haben. Viel Schnee hatten wir diese Saison noch nicht, Mitte Dezember einmal ein Winterwunderland im Dorf, aber mittlerweile ist leider auch das Geschichte. Es ist viel zu warm, der Regen fällt bis auf über 2'000 Meter und die Bergbahnen kämpfen um jeden Zentimeter Schnee auf der Piste. Leider mussten schon diverse Anlagen wegen des Schneemangels wieder geschlossen werden und ohne Kunstschnee wären wir schon längst am Gras-Skifahren.

Nichtsdestotrotz waren wir seit Monatsbeginn jeden Samstag auf dem Schnee, wobei wir die ersten zwei Samstage eine nicht so einfache Aufgabe vor uns hatten. Am ersten JO-Tag windete es schon das erste Mal stark. Der Guggi-Föhn schickte Grüsse vom Wallis, was dazu führte, dass am Morgen nur Eiger nordwand & Arvengarten in Betrieb waren und nach unserem Trainingsende sogar alles geschlossen wurde.



Auch am zweiten Samstag waren wir noch nicht vom Wetterglück gesegnet. Es schneite und hatte Nebel, wir sahen also ganz schön viel Weiss. Genug Weiss, als dass man meist Himmel und Schnee nicht unterscheiden konnte und auch keine Konturen am Boden sah. So ist es alles andere als einfach zum Fahren. Die Kinder haben es aber sehr gut gemeistert und die Herausforderung mit Bravour bestanden! Dieses Training war auch ein durchgehendes Grundpositionen-Training. Wann ist es schwerer die Position zu halten und nicht in Rücklage zu geraten, als wenn man nichts sieht und es im Verlauf des Tages auch noch Neuschneehaufen auf der Piste gibt, die man schön weich schlucken muss? Nach dem Training waren alle recht erschöpft. Es ist sehr anstrengend, durchgehend bereit und weich in den Knien sein, um schnell reagieren zu können.

Am dritten Samstag hatte der Wettergott dann doch noch Erbarmen mit uns und die Sonne lachte uns zu. Zwar war es am Morgen noch recht kalt, aber die Sicht war super. Auch die Pisten waren sehr gut präpariert und wir konnten voll



von unserem ersten Ganztagestraining profitieren.

An Heiligabend war unser viertes Training und das fiel um ein Haar ins Wasser. Gemeldet war strömender Regen. Wir haben uns aber trotzdem entschlossen, das Training durchzuführen. Effektiv hat es dann auch nur zwischendurch leicht genieselt, die meiste Zeit war es aber trocken. Leute hatte es trotzdem keine auf der Piste. Für einmal hatten wohl alle den Wetterbericht



angeschaut. Als Belohnung für die Hartnäckigkeit der Renngrüppler, spendierten uns die Jungfraubahnen eine heisse Schokolade. Vielen Dank an dieser Stelle nochmals!

Was uns nebst den schwierigen Bedingungen auch stets begleitete, war die Grippe. Die halbe Schweiz liegt flach und auch vor der JO machte der Käfer keinen Halt. So fehlten immer einige Kinder krankheitsbedingt. Am dritten Samstag waren wir sogar nur mit zwei Gruppen unterwegs, da aus Kevins Gruppe nur noch zwei Kinder übrig waren. Wir hoffen, dass wir die Viren und Bakterien schon bald überstanden haben und jeden Samstag zahlreich zusammen auf die Skier gehen können!

Wie ihr seht, hatten wir in der noch jungen Saison über Wind, Regen, Schnee, Nebel und Sonnenschein schon alles. Jetzt drücken wir die Daumen für die Mangelware Schnee und danach am liebsten für Sonnenschein. Aber um nicht vermessen zu sein; erst mal brauchen wir tonnenweise Schnee!

Ich wünsche allen eine unfallfreie, schneereiche und gelungene Saison!

Liebs Grüessli u bis gli, Meli



Renn-JO

Der Winter hat früh begonnen und wir haben unser Training Anfangs Dezember gestartet.

Wir sind viel am Freifahren und wir arbeiten an unserer eigenen Technik, wo noch das eine oder andere auf uns wartet. Da aber alle sehr motiviert sind wird es uns hoffentlich schnell gelingen, unsere Fehler auszubügeln.

Leider konnten wir bis jetzt noch kein Stangen-Training durchführen, da uns einfach der Schnee dazu fehlt.



Zusätzlich ist es auch nicht kalt genug, um Kunstsnee zu produzieren, damit sie eine gute Piste präparieren können.

In unserem Training in den Ferien arbeiten wir weiter an unserer Technik. Es macht uns viel Spaß miteinander zu fahren!

Wir werden am 8. Januar 2023 unser erstes EKI-Rennen an der Winteregg in Angriff nehmen. Es gibt uns die Möglichkeit, uns mit anderen zu messen. Wir freuen uns schon jetzt auf diesen Moment. Der EKI-Cup besteht aus



Rennen, die alle hier in der Region durchgeführt werden.

Wir möchten uns schon jetzt bei allen Eltern und Kindern bedanken für die tolle Zeit,

und freuen uns auf einen schönen Winter mit hoffentlich viel Schnee.

*Euer Renn JO-Trainer
Ruedi*



Renn-JO

Mit einer kleinen Gruppe von U12 Athleten und Athletinnen sind wir im November in den neuen Winter gestartet. Unser Team besteht aus Athleten von Grindelwald, Mürren und Wengen Skiclub. Wir trainieren am Mittwoch und Freitagnachmittag zusammen, wie auch in den Winterferien und den Sportferien. So ermöglichen wir ein niveaugerechtes Training, ohne das die jungen Rennfahrer und Rennfahrerinnen den Anschluss im jeweiligen Skiclub verlieren, da sie am Samstag in ihrem jeweiligen trainieren.

Im November konnten wir durch Snow Farming perfekt trainieren am Riggli in Mürren. Dort haben wir an unserer persönlichen Technik gearbeitet und viele Kurven frei gefahren. Wir hoffen das es bald etwas Schnee gibt und wir so auch

in unser Stangentraining vollumfänglich starten können.

Wir werden in diesem Winter nebst den EKI auch Leki Rennen bestreiten. Unser Ziel ist es möglichst gute Resultate erzielen zu können, um so die RLZ-Selektion zu schaffen. Ich bin sehr froh, dass ich auf die Mithilfe der verschiedenen Vereine zählen kann, so ist die Zusammenarbeit viel leichter. So auch das mich Ruedi Brunner tatkräftig unterstützt, Merci Ruedi! Weiter freue ich mich das Karin und ich die Betreuung an den Leki rennen zusammen übernehmen.

Ich freue mich auf einen Spannenden und Erfolgreichen Winter mit den motivierten Kids.

Livia Scheller



RLZ-Jungfrau

Im Frühling stand das RLZ-Jungfrau vor einer grossen Herausforderung: der Cheftrainer Freddy Grossniklaus hat sich entschieden zurück nach Amerika zu seiner Familie zu gehen. Somit stand das RLZ ohne Cheftrainer da. Für die Konditionstrainings konnten Simon Benkert und Sandra Heim verpflichtet werden. Sie stellten für die AthletInnen abwechslungsreiche und intensive Aufbautrainings zusammen. Polysportive Trainings kamen vor allem in den Kondicamps zum Zug. Da waren die AthletInnen zum Beispiel mit den Bikes in den Bergen, mit dem SUP auf dem See oder mit den Blades im Stangenwald.



Fotos: Simon Benkert

Da immer noch kein Trainer gefunden werden konnte, hat Bodeli-Ski übernommen. Peter Bernet stellte innert kurzer Zeit ein Herbstprogramm auf die Beine. Neben dem bestehenden Trainerteam, konnten Thedy Brändli und Max Greber gewonnen werden. Diese reisten mit dem RLZ im September das erste Mal nach Saas Fee. Unterstützt wurden sie von Joel Jaggi oder Gian Adank. Erst wurde an der Technik im freien Fahren geübt, dann ging es in die Stangen. Jeden Tag standen auch die Skipflege und das Konditionstraining auf dem Programm.



Klein Jessica in Saas Fee



Slalomtraining

Leider war es in diesem Jahr nicht möglich, an der Tschente zu trainieren. Zum Glück hat es mit dem Snowfarming am Schilthorn funktioniert und ab November konnte das RLZ jeden Mittwoch und Freitag im Engetal Slalom oder Riesenslalom trainieren.

Fotos: Bödeli-Ski

eine Athletin vom Skiclub Grindelwald im RLZ-Jungfrau vertreten. Wir möchten euch mit dem Interview einen kleinen Einblick geben und vielleicht so den einen oder anderen jungen Athleten vom Skiclub Grindelwald fürs RLZ-Jungfrau "glustig" machen.

Foto: Manuela Frutiger



RLZ Athletin: Jessica Klein

Leider ist zurzeit mit Jessica Klein nur

Wer ist dein grosses Vorbild im Skirennsport?

Ich habe nicht wirklich ein Vorbild. Alle, die im Weltcup starten, haben unsere Bewunderung verdient.

Du bist nun schon in der 9. Klasse. Weisst du schon, was du nach der obligatorischen Schulzeit machen wirst? Wie gedenkst du Schule/Ausbildung künftig unter einen Hut zu bringen?

Mein Ziel ist es eine kaufmännische Ausbildung an einer Sportschule zu absolvieren. So kann ich weiterhin Sport und Ausbildung kombinieren.

Was sind deine sportlichen Ziele in der Saison 2022/23?

Wichtig ist mir, immer meine Bestleistung abzurufen und mich stets zu verbessern. Einer oder mehrere Podestplätze im Leki Cup wären schön.

Da ich dieses Jahr erstmals U16 fahre, ist es realistischerweise eine Herausforderung. Doch Herausforderungen nehme ich gerne an.

Hast du einen Glücksbringer oder machst du ein bestimmtes Ritual vor dem Start eines Wettkampfes?

Ein Glücksbringer oder Ritual habe ich nicht. Wichtig ist genügend Zeit, um mich in Ruhe auf das Rennen vorbereiten zu können.

Wievielmal pro Woche trainierst du? Ski/Kondition

Diesen Winter trainieren wir 3 bis 4-mal auf dem Schnee. Da ich noch Eiskunstlauf mache, absolviere ich die Konditions- und Ausdauertrainings in Dübendorf. Dort trainiere ich etwa neun Stunden pro Woche. Wenn es zeitlich

möglich ist, kommt noch ein Krafttraining im S4 in Wilderswil dazu.

Zum Thema Gesundheit... auf was achtest du als Sportlerin besonders? (Schlaf, Ernährung, Fitness...)

Genügend Schlaf und eine ausgewogene Ernährung sind sicher wichtig. Die Regeneration nach den Trainings darf auch nicht vernachlässigt werden.

Was würdest du einem jüngeren Mitglied aus deinem Skiclub mit auf den Weg geben, wenn dieses auch Richtung Leistungssport gehen möchte?

Der Schritt in Richtung Leistungssport verlangt viel Einsatz und auch Durchhaltevermögen, wenn es mal nicht so gut läuft. Wichtig ist aber auch die Unterstützung der Familie und der Schule. Häufig müssen Familientermine um den Trainingsplan herum organisiert werden. Mit dem Modell Berner Talent sind die Absenzen im Kanton Bern gut geregelt, doch der Schulstoff muss bei Absenzen trotzdem nachgeholt werden.

Manuela Frutiger und Marianne Streich

ZIMMEREI AG BRAWAND Grindelwald

Brawand Zimmerei AG . Grindelwaldstrasse 64 . 3818 Grindelwald . Tel. 033 853 43 36 . www.brawand-zimmerei.ch

Sommertraining und Saisonstart im BOSV

Die Saisonvorbereitung startete schon sehr früh: Ende Mai stiegen wir ins Konditionstraining ein. Wir gingen viel in den Krafraum und das Ausdauertraining, wie Wandern und Biken stand auch jede Woche auf dem Programm. Im Juni dann unser erstes Schneetraining auf dem Stifserjoch in Italien: Fünf Tage Skifahren bei sommerlich warmen Temperaturen.

Den Sommer durch war es sehr abwechslungsreich und wir machten Konditionstraining in vielen Varianten. Beispielsweise waren wir Kick Boxen in Thun oder hatten halt die Schneetrainings in Italien. Im Sommer war der Fokus noch mehr aufs Konditionstraining als eine gute Grundlage gerichtet, wogegen es Anfang Herbst dann richtig los ging mit der Rennvorbereitung.

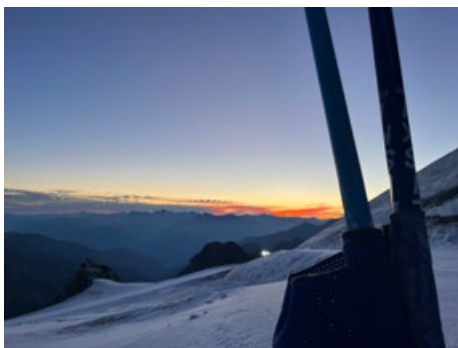
Zuerst gingen wir eine Woche nach Peer (Niederlande) in die Skihalle Slalom trainieren. Eine Woche lang nur Slalom auf blankem Eis. Bis zum ersten Rennen auf der Diavolezza hatten wir fast nur Schneetrainings in Saas Fee

und der Fokus lag auf dem perfekten Schwung.

Mitte November ging es endlich los mit den ersten Rennen. Slalom auf der Diavolezza: es war steil und eisig – schwierige Voraussetzungen für das erste Rennen!

Ich hatte zwei solide Renntage und ein DNF, was für die ersten Rennen nicht schlecht war. Das Ausscheiden ist nicht schlimm, denn ich habe noch eine ganz Saison mit über 45 Rennen vor mir, bei denen ich mich steigern kann.

Sandro Brunner



Winter specials Ski School Grindelwald

Einheimische Woche für ihre Kleinen

Wie jeden Winter bieten wir auch dieses Jahr wieder als Ergänzung zum Skiclub oder Vorbereitung einheimische Wochen an. Deine Kinder profitieren von einem Rabatt von 10% auf den Gruppenpreis in den Sportferien 20.02.2023 - 05.3.2023.

Carv – Technikkurs

Carv ist das erste digitale Tool welches Gäste und Skilehrer beim Unterrichten unterstützt und Erfolge messbar macht.

Basierend auf einer digitalen Applikation, einer im Skischuh eingelegten Sohle mit je 36 Drucksensoren sowie einem Bewegungssensor, verschafft es dem Skilehrer die Möglichkeit, Bewegungen in grosser Detailgenauigkeit zu analysieren. Die übermittelten Daten werden vom Skilehrer analysiert und mit gezielten Übungen an deiner Technik gearbeitet.

Teste diese neue Technologie bei Outdoor mit oder ohne Skilehrer. Das Gerät kann von Skiclub Mitglieder zum Vorzugspreis von CHF 399.- statt CHF 499.- bezogen werden inkl. einer 2 Jahres Mitgliedschaft.

Langlauf Skating Schnupper Angebot

Dieses Schnupper Package am Mittwoch und Freitagabend eignet sich perfekt für dich, wenn du den Langlaufsport schon immer einmal ausprobieren wolltest. Während einer Stunde am Abend kannst du das Langlaufen erstmals erleben. Die dafür benötigte Ausrüstung ist im Preis von CHF 65.- inbegriffen.

Gruppenunterricht Langlauf

Der Gruppenunterricht am Sonntag eignet sich für Langlauf-Anfänger, die gemeinsam mit anderen den Langlaufsport erlernen wollen, wie auch für fortgeschrittene Langläufer, die an ihrer Technik feilen wollen.

outdoor.ch | +41 33 224 07 07 | info@outdoor.ch
Schweizer Skischule Grindelwald, Dorfstrasse 103, 3818 Grindelwald, Switzerland

INFO SKICROSS

Sommertraining & Saisonanfang des BOSV Skicross Teams

Das Sommertraining mit dem neuen Team, ein reines Männerteam und ich, begann mit einem Triathlon in Interlaken. Dabei durfte ich ein Paar meiner Teamkollegen kennenlernen sowie den Trainer Roman Steiner, welcher uns leider nur in zwei Trainings begleiten konnte. Ein paar Wochen darauf hatten wir ein Team-Event in Mürren, wo wir den Klettersteig bewältigten, indem wir uns als Teamkameraden über die Hindernisse halfen.

Da wir ein sehr kleines Team sind, alle im Kanton Bern verteilt wohnen und jeder aufgrund der Schule, des Berufs oder anderen Hobbies seinen persönlichen Trainingsplan für die Woche hat, habe auch ich das Sommertraining sehr selbstständig geplant und durchgeführt. Zum Kraftausbau arbeitete ich zweimal pro Woche mit Roland «Roli» Fuchs, ehemaliger SCB-Konditionstrainer und Leiter vom S4Sports, in Wilderswil. In den ersten paar Einheiten lag der Fokus bei der Technik, weil ohne Technik im Kraftraum erstens die Verletzungsgefahr zu gross ist und zweitens eine Steigerung des Gewichts, sowie ein effizientes Trainieren der Muskeln gar nicht möglich ist. Nach der Festigung der Technik gingen wir in den Muskelaufbau über, wobei das Ziel war, mit dem Gewicht an meine Grenzen zu gehen. Dazu kräftige Beine, welche die Kraft der Landung bei den Sprüngen im Cross standhalten können, und einen kräftigen Oberkörper, der einen schnellen Start ermöglicht, zu erarbeiten.

Ende November haben wir das Programm abgeändert, so dass es Übungen mit reduzierten Gewichten in Kombination mit Sprüngen beinhaltet hat. Eine gute Schnell- und Sprungkraft ist für die verschiedenen Elemente und vor allem den Start sehr wichtig. Dieses Programm wird bis zum Ende der Saison ein essenzieller Bestandteil meines Trainings sein.



Um an der Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination zu arbeiten, absolvierte ich zweimal pro Woche ein Fussballtraining mit dem FF-19 Team des FC Ostermundigen. Dabei hatten wir meistens am Wochenende ein Spiel, wobei ich mich als Verteidigerin auspowern durfte. Wenn ich Zeit habe, gehe ich im Winter ein paar Mal noch in der Halle mittrainieren, um die Beine aufzulockern.

Zusätzlich ging ich ein- bis zweimal pro Woche Golf spielen, welches sich durch das Krafttraining durchaus verbessert hat und Koordination, Feingefühl sowie mentale Ausdauer verlangt.

Nebenbei schaute ich darauf, dass ich zuhause in der Garage oder draussen pro Woche ein Intervall-, zwei bis drei Rumpf-, ein Ausdauer-, ein Sprung-, ein Schnelligkeits- und ein Koordinations-training absolvieren konnte.

Damit die Regeneration nicht zu kurz kam, machte ich jeden Abend zirka zehn Minuten lang Dehnübungen, versuchte einmal pro Woche Yoga zu machen und hatte jeweils einen Ruhetag. Dieses Regenerationsprogramm versuche ich das ganze Jahr über so durchzuziehen, damit ich auch Ende Saison für die letzten Rennen noch fit bin.

Ende August durfte ich meinen neuen Trainer Marcel Looze kennenlernen. Es gab ein cooles Training mit dem Bike auf dem Goldiwheel Trail.

Kurz darauf standen wir das erste Mal wieder auf den Ski und dies auf dem Skiteppich in Saillon. Dort konnten wir an der Feinarbeit der Achsen und hauptsächlich an den Bewegungen der Fussgelenke und Knien arbeiten.



Da leider bis Ende September nur die Alpinen in Saas-Fee trainieren durften, mussten wir Alternativen suchen und so kam unser Camp in der Skihalle in Landgraaf zustande. Vier Tage Slalom, ein paar wenige Sprünge im kleinen Park und viel gemeinsame Zeit stärkten unseren Teamspirit, denn zugleich waren wir das erste Mal komplett.

Erfreulicherweise durften dann auch wir nach Saas-Fee: doch es hatte zu wenig Schnee, um einen Skicross zu bauen. Weshalb wir auf drei Camps verteilt Riesenslalom trainierten, damit wir im Cross die «Banks & Negatives» (Kurvenarten im Skicross) schnell fahren können.

Ende Oktober verlagerte sich das Training ins Pitztal. Endlich konnte ich auf dem Skicross selbst trainieren. Die erste zu übende Station war der Start und ich bemerkte schnell, dass man ohne exaktes Timing, Schnellkraft und flinke Beine kaum vom Fleck kommt. Doch nach einigen Übungseinheiten erlangte ich so langsam ein Gefühl für die verschiedenen Startelemente. Danach folgten die «Rollers» (Wellen) und die Sprünge. Die waren mir aus den Alpinen Rennen schon eher bekannt. Aber auch hier sind Timing, Geduld, Lockerheit und eine stabile, aerodynamische Flugposition das A & O. Dabei durfte ich die Skicross-Flugversion erstmals versuchen. Das «Fröscheln», das heisst Skis nahe beieinander, Knie auseinander und Hände zu den Skispitzen, verhilft dazu, dass man die Wellen & Sprünge besser schlucken kann und mit dem Gewicht immer schön vorne bleibt.

Ende Oktober war das erste Rennen, wobei auch viele Weltcup-Athleten am Start waren. Es war beeindruckend, den Profis zuzuschauen. Da ich bis dahin erst 5 Trainingstage im Cross

hatte (Wetterpech) und ich mich dementsprechend noch nicht bereit genug fühlte, entschied ich mich dagegen, das Rennen zu bestreiten. Es folgte ein weiteres Camp und ich bekam langsam aber sicher so richtig Spass an der Sache.

Unglücklicherweise sind seit Mitte Dezember keine Skicross-Pisten zur Verfügung, weshalb es erst Mitte Januar weitergehen kann. Als Ersatz konnten wir kurzfristig noch einen Tag auf dem Glacier 3000 einbauen, wo wir an der Technik der Sprünge und den «Rollers» arbeiteten.

Nun hoffe ich sehr, dass meine Saison weiterhin so verletzungsfrei sein wird, wie sie bislang verlaufen ist. Ich möchte möglichst viele Trainings und Rennen bestreiten und dabei viele Erfahrungen, sowie grossartige Erlebnisse sammeln. Dazu hoffe ich fest, dass ich mein Saisonziel mit der Teilnahme an den EYOFs erreichen werde.

Janine Verdun

SKI-RENTAL | SERVICE | BIKE-RENTAL | VERKAUF




Grindelwald Terminal | First | Männlichen | Hotel Sunstar
 info@rentnetwork.ch - Tel. +41 33 853 04 00 - www.rentnetwork.ch



INFO FREESTYLE

BOSV Freeski Team Winter 22/23

Trainings On-Snow

Für das On-Snow-Training stand, dank des Snowfarmings auf der Engital-Piste am Schilthorn, dem BOSV Freeski Team bereits früh ein gutes und effizientes Trainingssetup zur Verfügung. Mittlerweile sind auch die Snowparks in Grindelwald und Adelboden/Lenk geöffnet. Diese Infrastrukturen bieten dem Freeski Team sehr gute Trainingsmöglichkeiten in der Region. Diesen Winter wird zudem erstmals die Fertigkeit der Flugweitschätzung und – kontrolle spezifisch trainiert und systematisch evaluiert. Ziel dabei ist es, das Verletzungsrisiko zu mindern und diesen zentralen Leistungsfaktor möglichst früh ins Training zu integrieren.



Wettkämpfe

Die Athleten des BOSV Freeski Team konnten bei den ersten Wettkämpfen ihre Trainingsleistungen abrufen und gute Resultate erzielen. Beim Glacier 3000 Slopestyle Contest erreichte Nico Bühler (SC Grindelwald) den starken 3. Rang in der U15 Kategorie.

Tim Egger (U15), welcher seit Sommer in die Schweizerische Sportmittelschule Engelberg geht, fuhr auf Platz 1. Einen weiteren Podestplatz holte Barlia Bodie in der U13 Kategorie mit seinem 3. Rang.



die Mobiliar

Generalagentur Interlaken-Oberhasli



Bedachungen

Halten
3818 Grindelwald
Telefon 033 853 32 66

Steildächer
Unterdächer
Fassaden

Isolationen
Dachfenster
Reparaturen

Albert Almer
3818 Grindelwald



GRINDELWALD®
DORFSTRASSE 85
www.kreuz-post.ch
033 854 70 70

TRADITION SCHWEIZ

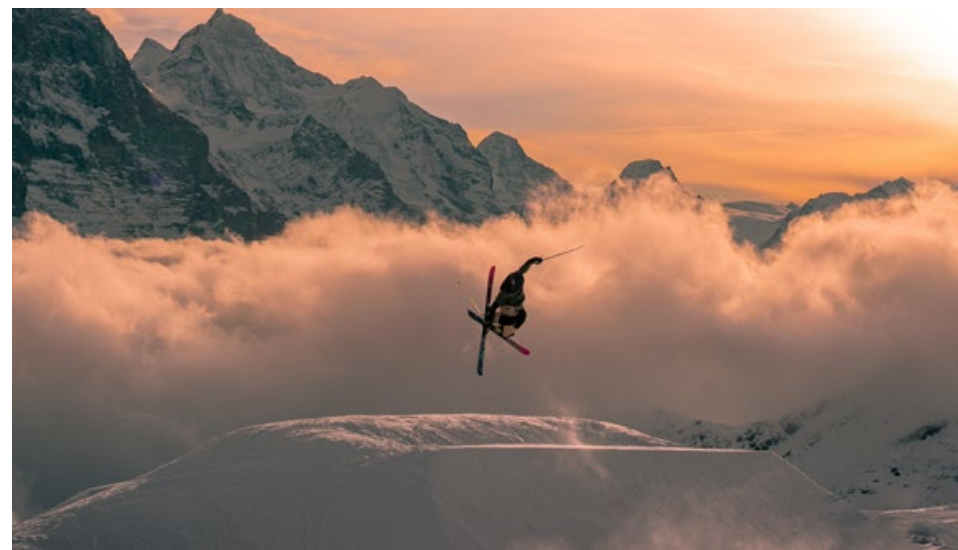
A. Kissling



Bodenbeläge GmbH

- WAND- & BODENBELÄGE
- TEPPICHE
- NATURHOLZBÖDEN
- PARKETT & LAMINAT
- BETTWAREN & VORHÄNGE

3818 Grindelwald, T 033 853 26 27, M 079 252 87 85, a.kissling@bluewin.ch, www.kissling-bodenbelaege.ch



Resultate City Rail Jam im Weyerli Bern

U15:

Nico Bühler (SC Grindelwald): Rang 2
Sandro Feuz: Rang 3

U13:

Bodie Barlia: Rang 1
Luis Iseli: Rang 2
Tadeo Berliner: Rang 3

U11:

Niklas Rüttimann (SC Grindelwald): Rang 2

Ausblick

Neben den regionalen Wettkämpfen wird das BOSV Freeski Team diese Saison wieder Wettkämpfe in Davos, Laax und im Engadin bestreiten. Highlight und Wettkampfsaisonabschluss werden die Schweizermeisterschaften Mitte April am Corvatsch. Da die Trainingsbedingungen für die Freestyleathlet:innen im Frühling optimal sind, werden wir so lange wie möglich On-Snow trainieren.

Konkret werden wir im «Frühlingssnowpark» im Engital beim Schilthorn anzutreffen sein.

Events und Wettkämpfe für interessierte Freeskier:innen

- Audi Shred Days: 22. januar 2023
Adelboden/Lenk und
am 2. April 2023 Mürren Schilthorn
www.swiss-ski.ch/events/audi-shred-days/
- Jam Contest Grindelwald -
Regio Tour: 28. & 29. Januar 2023
für alle Levels! www.freestyle-tour.ch

Der Sichtungstag für das BOSV Freeski Team findet am 1.4.23 in Mürren statt. Infos und Anmeldung: marcguerber@gmx.ch, 079 961 10 32

Bliebe auf dem Laufenden und folge @bernfreeski auf Instagram.

Marc Gürber
Cheftrainer Freeski



Helfer gesucht !!

Liebe Mitglieder

Wie jedes Jahr sind wir auch in der kommenden Saison auf eure Mithilfe angewiesen, sei es beim Aufstellen und Abräumen der Rennen oder als Torwarte.

Auch beim Lottomatch brauchen wir Helfer.

Reserviert euch bitte zwei Daten, die ihr auf unserer Homepage unter den Veranstaltungen laufend aktualisiert findet und meldet euch gleich per Online-Formular dafür an.

Merci, Euer Skiclub

VERANSTALTUNGSKALENDER 2023

Datum	Helfer gesucht	Veranstaltung	Ort
21.01.	X	Gepsi-Slalom	First
22.01	X	Eigerrace (EKI-Cup)	Bumps
25.02.		Clublanglauf	Aspi
04.03.	X	Bärlirennen	First
02.04.		Clubrennen	Männlichen
08.04.	X	Leki Cup Final	Salzegg
09. – 15.07.		Sommerlager	Zwischenflüh im Diemtigtal



LEHMANN+BACHER TREUHAND AG

BUCHFÜHRUNG · WIRTSCHAFTSPRÜFUNG · STEUER-, ABSCHLUSS- UND BETRIEBSBERATUNG



EXPERT
SUISSE

Mitglied
Membre
Membro
Member

TREUHAND | SUISSE

IHRE ANSPRECHPERSONEN IN GRINDELWALD

HANS MARTIN BLEUER*

dipl. Steuerexperte,
Treuhandler mit eidg. FA

REMO CASAGRANDE*

dipl. Treuhandexperte

DORA IMBAUMGARTEN

Sachbearbeiterin

IRÈNE BRUNNER

Fachfrau Finanz- & Rechnungswesen
mit eidg. FA

JANINE STÄHLI-BERTHOD

Sachbearbeiterin Rechnungswesen

CHRISTIAN WYSS

Sachbearbeiter

► KONTAKT

Dorfstrasse 95
3818 Grindelwald
T 033 854 50 60
grindelwald@lbttag.ch

* zugelassene Revisionsexperten ► **LBTAG.CH**

P.P.

CH-3818 Grindelwald

DIE POST 

rothenegg-garage



Rothenegg-Garage AG
Grindelwaldstrasse 96
3818 Grindelwald
Tel. 033 853 15 07
info@rothenegg-garage.ch

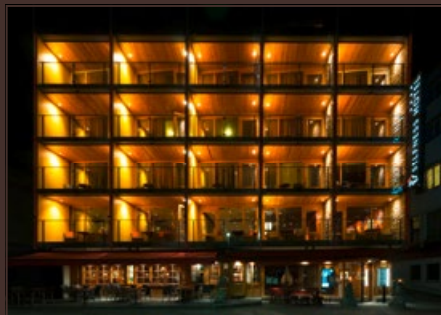
- Persönlich und kompetent seit 1961
- Verkauf von Neu- und Occasionswagen
- Wartung und Reparaturen für alle Marken
- Landwirtschaftliche Maschinen
- Schneeräumungsgeräte
- Motorsägen und Kleingeräte



**ALPINICE**

WWW.ALPINICE.CH

- PLANUNG**
- HOCHBAU**
- UMBAU**
- TIEFBAU**
- UMGEBUNG**



echt. menschlich. inspirierend.

www.eiger-grindelwald.ch