

**LANDESSKIVERBAND  
OBERÖSTERREICH**



---

# Saisonbericht 2018 / 2019

**LSVOÖ Ski Alpin**

**Jugend Herren & Damen**

Von

Posch Gerold (Jugend Herren)

Peherstorfer Lukas B.Ed.Univ. (Jugend Herren)

Mözlberger Klaus (Jugend Damen)

## Inhaltsverzeichnis

Vorbereitung:.....	3
Herren: .....	4
Rennperiode:.....	4
Entwicklung: .....	4
Resümee:.....	4
Highlights:.....	4
Vorschau:.....	4
Damen:.....	5
Rennperiode:.....	5
Entwicklung/Resümee:.....	5
Highlights: .....	5
Vorschau:.....	5

## Vorbereitung:

Datum	Kursort	Trainingsschwerpunkte
Ende Mai 2018	Stubai	Freifahren, Wellenbahn, Halbschuhe
Anfang Juli 2018	Region Dachstein	MTB-Tour Dachsteinrunde – Grundlagenausdauer
Mitte Juli 2018	Mölltal / Windischgarsten	SL Aufbau / Skiteppich
Ende Juli – Anfang August 2018	Obertraun	Kraft, Schnelligkeit, Gruppendynamische Aufgaben
Anfang August	Stelvio	GS Aufbau, Wellenbahn
Mitte August	Wittenburg	SL – Verschiedene Radien, Aufgabenstellungen
Ende August	Obertraun / Salzburg /LNZ	Kraft, Koordination / Mittellageschulung Inline
Anfang September	Wittenburg	SL Schwerpunkt
Mitte September	Zermatt	Speedkurs mit LSV Profis
Ende September	Schladming	Kraft, Schnelligkeit, Koordination – Mittellage
Anfang Oktober	Hintertux	Lukas: GS Schwerpunkt
Anfang Oktober	Saas Fee	Gerry: Speedkurs ÖSV
Ende Oktober	Pass Thurn / Schladming /Windischgarsten	SL – Schwerpunkt / Kraft / Skiteppich
Anfang November	Stubai	GS Schwerpunkt
Mitte November	Dachstein	SL Schwerpunkt / Individuell GS

<b>In der Vorbereitung wurden Angeboten:</b>	
4 Konditionskurse 9 Schneekurse 2 Sonderkurse	14 Konditionstage 40 Schneetrainingstage Rennperiode:

## Herren:

### Rennperiode:

<b>Erstes Rennen:</b>	24.11.2018 Pass Thurn
<b>Letztes Rennen:</b>	01.04.2019 Mellau
<b>Renneinsätze:</b>	44 Rennen (Reichenbach) 2001
	26 Rennen (Oppeneder) 2002

**Training während der Rennperiode:** 38 Trainingstage wurden in diesem Zeitraum angeboten

### Entwicklung:

Die Entwicklung der Herrenmannschaft ist durchaus positiv zu sehen. Die Gruppendynamik war sehr gut und so konnten sich die Athleten gegenseitig zu persönlichen Bestleistungen pushen. Speziell bei einigen der jüngeren Jahrgängen, müssen noch die physischen und psychischen Voraussetzungen geschaffen werden, um auch mit letzter Konsequenz Top Leistungen erbringen zu können.

### Resümee:

In der Vorbereitung war die Zusammenarbeit mit der Damenmannschaft heuer wieder ausgezeichnet. Aber auch in der Wettkampfperiode konnte wir immer wieder auf die Zusammenarbeit mit anderen LSVÖ-Trainern zurückgreifen.

Wetter- und Schneebedingt war die Vorbereitungsphase heuer etwas schwieriger. Die Trainingsbedingungen auf den Gletschern waren nicht ganz optimal, wir fanden in der sehr eisige und steinige Verhältnisse vor, womit die Athleten/Innen etwas zu kämpfen hatten. Anfang Jänner kam der viele Neuschnee in den Nordstaulagen, sodass wir oftmals nach Süden und Osten in die Steiermark ausweichen mussten, wo wir jedoch sehr gute Trainingsbedingungen vorfanden.

Die gewünschten Ergebnisse konnten leider nicht immer erreicht werden. Die nötige Stabilität und Konstanz in den Rennen fehlte oftmals, sodass die meist guten Trainingsleistungen nicht ins Rennen umgesetzt werden konnten.

### Highlights:

Offenhauser	10. Platz Europacup SG
	2. und 3. Platz FIS GS
Kreilhuber	4 Plätze unter den Top 10 bei FIS und NJR
Sulzer	2 Plätze unter den Top 9 bei FIS Rennen

### Vorschau:

Werden auch dieses Jahr wieder versuchen die Jungs gut vorbereitet in die Saison so schicken und ihnen bei den Rennen die nötige Unterstützung geben.

## Damen:

---

### Rennperiode:

**Erstes Rennen:** 01.12.2018 Paß Thrun

**Letztes Rennen:** 17.04.2019 Reiteralm

**Renneinsätze:** 45 Rennen (Niederndorfer Maria JG 03)

22 Rennen (Lasinger Anna-Sophie 00)

**Training während dieser Rennperiode:** Es wurden 52 Trainingstage in diesem Zeitraum angeboten.

### Entwicklung/Resüme:

Die Strategie „Training vor Rennen“ wurde bei den ersten Gletscherkursen unter Berücksichtigung des Trainingsalter, erbrachte Leistungen der vergangenen Jahre, festgelegt. Durch sehr gute Leistungen einzelner Athleten konnten wir im Laufe der Rennperiode und der gegebenen Gruppengröße die Strategie individuell anpassen. Generell war die Gruppenerstellung maßgeblich für die erzielten Ergebnisse ausschlaggebend. Weiters war die Gruppendynamik Läufer/Läufer, Läufer/Trainer, Trainer/Trainer immer sehr positiv.

### Highlights:

#### **Niederndorfer Maria:**

Rocky Cup 2.Platz im JG 2002

20 Top 3 Platzierungen im JG 02, davon:

8x 1Platz,

5x 2Platz,

7x 3Platz

„ÖSV Mittrainierer Status“

### Vorschau:

Unter der neuen Führung des sportlichen Leiters Gerry Posch starten wir akribisch, hungrig und mit großen Zusammenhalt in die neue Saison.