HERGISWIL: **Begabtenförderung Ski Alpin**

286 Stunden schwitzen, um für Winter fit zu sein

Die Athleten büffeln Kondition für die bevorstehende Wintersaison. Davon konnten sich Behördenmitglieder, Sponsoren und Eltern ein Bild machen.

pd/red. In den vergangenen Jahren fand der Besuchstag jeweils während eines Skitrainings auf der Klewenalp statt. Dieses Jahr liess sich der Vorstand um Präsidentin Monika Wicki etwas Neues einfallen und lud zum Besuch eines Konditionstrainings der jungen Skitalente ein. Bereits bei der Begrüssung konnte sie den rund 30 Personen eine Neuigkeit verkünden. Die Begabtenförderung Ski Alpin in Hergiswil wurde von Swiss-Ski mit dem Label «Regionales Leistungszentrum» ausgezeichnet.

Saisonstart Ende Dezember

Danach beobachteten die Besucher die sieben Athletinnen beim Koordinations- und Krafttraining. Von Trainer Rumo Lussi erfuhren sie, dass die jungen Skifahrerinnen bis Ende Oktober über 20 Schneetrainingstage und bereits 22 Wochen Aufbauarbeit für die nächste Saison absolviert haben. Bei einem Durchschnitt von ungefähr 13 Stunden pro Woche ergibt dies 286 Stunden Konditionstraining. Die Besucher nahmen die Möglichkeit wahr, die eine oder andere Übung selbst auszuprobieren. So erhielten sie einen kleinen Einblick in die Vielschichtigkeit des Skitrainings.

Mit dem Sportmediziner und Unfallchirurg Konrad Birrer vom Kantonsspital Luzern konnte der Verein einen Referenten gewinnen, der mit seinem Spezialgebiet Knieverletzungen die Anwesenden zu begeistern vermochte. Die gewonnenen Erkenntnisse des Morgens animierten die Gäste beim Mittagessen zu interessanten Gesprächen.

Die jungen Athletinnen holen sich nun den letzten Schliff im konditionellen und skitechnischen Bereich, damit sie für den Saisonstart Ende Dezember gerüstet sind.