

**Ski-Klub  
Bayer Uerdingen 1955 e.V.**

Duisburger Straße 345b  
47829 Krefeld  
www.ski-klub.de  
www.rennkader.de



# Pressemitteilung

---

Auskunft erteilt: Adi Wunder 0163/4 59 59 50 – [adi.wunder@arcor.de](mailto:adi.wunder@arcor.de) 04.10.2011 11/09

Die Rennmannschaft des Ski-Klubs Bayer Uerdingen schon wieder voll in der Vorbereitung auf den Winter  
Rennteam sucht Nachwuchs

Skisport auf Leistungsebene ist auch in unserer Region keine reine Saisonsportart, sondern umfasst ein nahezu ganzjähriges Trainingsprogramm.

Das Sommertraining der Rennmannschaft des Ski-Klubs Bayer Uerdingen begann bereits im Juli an der Kletterwand der Skihalle in Neuss mit einem Überwindungstraining. Hier wurden Kondition und der Gleichgewichtssinn geübt. Das Überwinden der Höhenangst ist bei diesen Übungen eine Grundvoraussetzung und für die Rennen im Winter unerlässlich.

Es folgte das traditionelle Inlineskaten in der Radhalle in Büttgen und ein Konditionslehrgang mit Koordination auf der Halde Norddeutschland in Neukirchen-Vluyn. Die 186 Stufen der Himmelstreppen werden von den Jugendlichen nicht sehr geliebt.

Der Höhepunkt der Saisonvorbereitung war ein Wochenende im Sauerland, in der vereinseigenen Skihütte in Langewiese. Es begann mit Nordic Blading, dieses

Training kombiniert in idealer Weise Geschwindigkeit, Spaß, Ästhetik und Athletik. Auf dem Programm standen außerdem die traditionellen Geländeläufe, Gymnastik und Übungen im Wasser. Das Fußballspiel für den Spaß fehlte natürlich auch nicht. „Neben der sportlichen Betätigung und dem Leistungsaspekt, zählen bei der Vorbereitung der Rennmannschaft auf den Winter, Fairness, Sozialkompetenz, Toleranz und verantwortungsvolles Handeln zu den Zielen der Mannschaft,“ so Cheftrainer Uli Schubert.

Hinzu kommen zwei mehrtägige Schneetrainingslehrgänge. Im Oktober geht es auf den Stubaier Gletscher und im Januar wird mit der zweiten Schneetrainingseinheit in Schöneben am Reschenpass, der letzte Vorbereitungsschritt eingeläutet.

Im „echten“ Schnee werden die jungen Rennläufer, unter Leitung von Chef Uli Schubert, von den Trainern Markus Heidrich und Torsten Schaffrath sowie Christian Schmitt und Martin Metz „wieder richtig auf den Ski gestellt“.

Die regelmäßigen Trainingsaktivitäten finden wie immer in der Turnhalle und in der Skihalle Neuss statt.

Erwartungen und Ziele für 2011/2012: Erfolgreiches Abschneiden bei den Westdeutschen Meisterschaften, vordere Plätze in den ARGE-Cup Gesamtwertungen. Verteidigung der Spitzenposition im Westdeutschen Skiverband.

## Wir suchen Nachwuchs für unsere Rennmannschaft

Der Ski-Klub sucht **Nachwuchs-Talente** im Alter zwischen fünf und zwölf Jahren für seine Jugend - Rennmannschaft. In der Mannschaft sind alle Altersgruppen vertreten, dies sorgt für ein tolles Miteinander im Team.

Mit sieben Trainern und Betreuern werden ausgezeichnete Bedingungen und hervorragende Betreuung für den Nachwuchs geboten.

**Für Interessenten bieten wir am 17.10.2011 ein Schnuppertraining in der Jever-Skihalle Neuss in der Zeit von 17.30 Uhr bis 19.00 Uhr an.**

Anmeldung: Ski-Klub Bayer Uerdingen, Telefon : 02151 – 1533310  
oder per E-Mail: anmeldung@skiklub.de