

Bijscholing 45+ in Grindelwald (21 – 28 maart 2015)

Absolute aanrader

Eiger, Mönch, Jungfrau: wat een genot om te mogen bijscholen te midden van zo'n imponerend bergpanorama. De groep bestaat uit 12 actieve skiërs/skileraren, die hun grenzen willen verleggen. Op papier zijn wij 'ouderen', maar op de sneeuw jonge vogels. Joris Ritsema (lid Interski team) behandelt 'on the slope' de diverse inzichten over zaken als kanthoek, pivotteren, heup- en knikbeweging, tief- en firnschnee, slalom, synchroonskiën, pieperzoeken, maar hij laat ons vooral ook 'voelen': sta ik wel centraal, beweeg ik effectief? De exacte invulling van het dagelijkse programma (welk gebied nemen we vandaag?) vindt steeds in overleg met de groep plaats en dat is wel zo fijn. Het hotel (Central Hotel Wolter) ligt midden in het centrum vlakbij het station zodat de skibus of trein snel bereikbaar is.

De prachtige dag naar de Schilthorn (Piz Gloria), de mistige dagen in het 'Männlichen'gebied en de poedersneeuw op de laatste dagen waren super. Ik heb (alweer) veel bijgeleerd, maar vooral ook genoten van de mensen, de sneeuw en – niet te vergeten - de humor die ook bij de eerdere 45+ bijscholingen zorgden voor een onvergetelijke trip. Ik verlang nu al naar de trip van volgend jaar.

Philip de Koningh

En hier lees je hoe de opleider deze week heeft ervaren :

Zaterdag 21 maart

Aankomstdag van de vierde 45+ bijscholing. Samen met Rob Beukers kom ik aangereden uit Katschberg waar we net een week met het Interski Team getraind hebben. Rob als demotrainer en ik als teamlid.

Om 19:30 zit iedereen (Heleen, Nicky, Walter, Marjan, Wouter, Rob, Mary, Simone, Marc, Arend, Philip, Joris en Rob) aan tafel in hotel Wolter. Frank heeft helaas om medische redenen moeten afzeggen.

Hotel Wolter ligt prettig centraal in Grindelwald, op loopafstand van trein en bus. Na het eten gaan we vroeg op stok om uitgerust aan de eerste skidag te beginnen. Het regent nog als ik het licht uit doe.

Zondag

Als ik het gordijn open trek, is het tot mijn verrassing wit! Aan het ontbijt heerst een lichte opwinding. We hebben er zin in. Om 8:47 nemen we de trein naar de Kleine Scheidegg.

De eerste bijscholingsdag staat in het teken van centrale balans. Voelen met je voeten of je centraal staat. Bewegen van onderuit om ervoor te zorgen dat je centrale balans behouden blijft. De sneeuw is boven verwachting goed; het zicht minder.

We dineren beneden in het restaurant, niet meer in de zaal op de eerste verdieping. Het eten is oke, niet speciaal. De ambiance en bediening vind ik goed.

Maandag

De maandagochtend begint met slecht nieuws: Nicky's schoonvader is geheel onverwacht overleden. Na het ontbijt rijdt Nicky dus weer terug naar Nederland. Sterkte Nicky!

Aangezien maandag wat het weer betreft de mooiste dag van de week belooft te worden, gaan we vandaag naar de hooggelegen Schilthorn. Hiervoor skiën we eerst vanaf de Kleine Scheidegg, via de Lauberhorn, naar Wengen. In Wengen nemen we de trein naar Lauterbrunnen. Bij Lauterbrunnen met de Mürrenbahn naar Grütschalp en vanaf Grütschalp weer een treintje naar Winteregg. Vanaf daar gaat het met liften en twee gondels omhoog naar de Piz Gloria. Piz Gloria is de naam van het op 2970 meter hoogte gelegen restaurant waar in 1968 een deel van de James Bond film 'On Her Majesty's Secret Service' is opgenomen. We lunchen op deze historische plek en daarna is het hoog tijd om te skiën. Vanwege alle treintjes waren we daar nog niet echt aan toegekomen... Het weer is top evenals de sneeuw, en we vinden ook nog stukken waar we goed off-piste kunnen skiën. In de loop van de middag beginnen gleitschneelawines wel een probleem te worden. Om deze reden wordt ook de afdaling naar Winteregg afgesloten. Helaas. Toch was de trip naar de Schilthorn wat mij betreft de moeite meer dan waard!

Dinsdag en woensdag

Dinsdag en woensdag skiën we dichtbij, in skigebied 'First'. First ligt aan de Noordkant van Grindelwald met hellingen op het zuiden. Het is er aangenaam rustig. Het piste-aanbod is gevarieerd en ook off-piste zijn er mogelijkheden. De sneeuw-arme doorsteek van het Oberjoch naar de Grossnegg is spannend, maar wordt beloond met een mooie firnschnee run.

Dinsdag besteden we aandacht aan alpine balans. Aan de orde komen onder meer kanthoek, lichaamshoeken, stuurdruk en grip. Ook staan we stil bij de vraag welke oefeningen en opbouw je met cursisten kan toepassen. In de middag bekwamen we onze synchroonvaardigheden. Rob zet de demoformaties knap op film.

Onderaan de dalafdeling treffen we een leuk, ietwat alternatief terrasje met een tot bar omgebouwde stadsbus. Het zonnetje schijnt, Simone tikt enkele Jägemeisters achterover en Marc maakt kennis met pieper-zoeken.

Woensdag is buckeldag. Voor de lunch oefenen we bovenlichaamfixatie en stokinzet (met behulp van de oranje Pole Position straps) alsmede pivoteren en buigen/strekken. Het ski-cross parcours doet dienst als wellenbaan. Na de lunch proberen we een buckelspoor in te skiën, maar daarvoor is de sneeuw toch te hard. Een lange richel langs de rand van de piste biedt uitkomst. Er wordt fanatiek gestreden en na drie runs zetten we moe maar voldaan de dalafdeling in.

Aan het eind van de middag treffen we elkaar in het zaaltje op de eerste verdieping voor videobeelden en foto's. Samen met Rob licht ik onze plannen voor Ushuaia toe.

Donderdag

Het zicht is slecht. Mist. We starten weer bij de Kleine Scheidegg. Met mijn groepje focussen we op de 'Dutch way of edging'. Een ontspannen/gebogen binnenbeen en een sterk/lang buitenbeen. Hoe meer je je binnenbeen buigt, hoe meer kanthoek je krijgt. We skiën dit principe ook in ploegbochten en in de overgang van ploeg naar parallel.

Vrijdag

We sluiten de week af met ... POEDER!! 20-40 cm☺, Bij Männlichen, Läger, Gümme en onder de Eiger Nordwand: overal vinden we mooie stukken off-piste. En we hebben zicht!!! Een heus cadeau, zo op de laatste dag. Met een super gevoel skiën we via Brandegg terug naar Grindelwald.

Ook al had miste ik mijn mijn vrouw en vier kids enorm, waren we zonder Nicky en Frank niet compleet; wat mij betreft is de week veel te snel voorbij gegaan. Ik vond het een topweek! Iedereen bedankt en tot volgend jaar!!

Joris Ritsema