

HG Bödeli schliesst Saison auf Rang 4 ab

Handball – Nach einer durchgezogenen Saison mit einigen guten, aber auch schlechten Partien verpassen die Herren der HG Bödeli den angestrebten Aufstieg in die 2. Liga. Dennoch schaut Trainer Janick Bhend optimistisch in die Zukunft.

Ein Highlight kam ganz zum Schluss: Die HG Bödeli schlug in ihrem letzten Meisterschaftsspiel vor Heimpublikum den HBC Ins mit 31:27. Der Erfolg kam etwas überraschend: Die Seeländer hatten zuvor 14 von 16 Partien gewonnen und wurden souverän Gruppensieger. Den Bödelerinnen nützten die zwei Punkte letztlich nicht mehr viel. Sie beendeten die Saison 2023/2024 auf dem vierten Platz. Zehn Siege, sechs Niederlagen – keine schlechte Bilanz. Aber doch wurde der angestrebte Aufstieg in die 2. Liga verfehlt. Rang 2 wäre für das sportliche Erreichen der Aufstiegsstadien nötig gewesen.

Für Trainer Janick Bhend verlief die Saison insgesamt etwas enttäuschend. «Uns fehlte die Konstanz», sagt er. «Sehr gute Spiele wechselten sich mit schlechten Leistungen ab.» Nach einer guten Vorbereitung im Sommer – die HG Bödeli konnte ein Turnier gewinnen – war der Start in die Meisterschaft im Herbst etwas harzig. «Die Absenz einiger langzeitverletzten Leistungsträger spielte dabei sicher auch eine Rolle», sagt Bhend. Die stärkste Phase hatte sein Team diesen Frühling. Die letzten fünf Partien wurden allesamt gewonnen.

Kein Aufstieg am grünen Tisch

Interessant: Die HG Bödeli hätte auch als Viertplatzierte an den Aufstiegsstadien teilnehmen

dürfen – dies weil Neuenburg und Steffisburg auf den Rängen 2 und 3 auf eine Teilnahme verzichteten. Doch Bhend entschied sich dagegen. «Entweder wir verdienen es uns auf dem sportlichen Weg, oder wir lassen es sein», lautet seine Devise.

Die HG Bödeli hat aktuell eine relativ junge Mannschaft, die sich auch in der 3. Liga gut entwickeln kann. Auch auf die neue Saison werden wieder einige Junioren in die Aktivmannschaft integriert. Im Nachwuchsbereich werde gut gearbeitet, sagt Bhend. «Es gibt einige natürliche Schwankungen, was die Anzahl Spieler betrifft.» Nach dem Corona-Lock konnte sich der Verein wieder erholen. In der U13 machen aktuell über 20 Spieler mit.

Die Aktivmannschaft startet nächste Woche in das Sommertraining. Kondition und Kraftaufbau stehen dabei im Vordergrund, bevor an der Mannschaftstaktik gearbeitet wird. Für den späteren Sommer stehen wieder diverse Testspiele auf dem Programm, bevor es im September mit der Meisterschaft losgeht. Die Mission dürfte auch diesmal lauten: Wiederaufstieg in die 2. Liga.

www.hgboedeli.ch



Bild: zvg

Damenteam sucht Verstärkung

Nach einigen Jahren Unterbruch nahm auf die Saison 2023/2024 bei der HG Bödeli wieder ein Damenteam den Trainingsbetrieb auf. Für die Teilnahme am Meisterschaftsbetrieb machen bislang noch zu wenig Spielerinnen mit. Deshalb veranstaltet das Damenteam Schnuppertrainings jeweils donnerstags von 20.00

bis 21.30 Uhr in der Bödelibad-Halle. Das Angebot richtet sich an motivierte Frauen und Mädchen ab 15-jährig, die Spass an Bewegung und am Mannschaftssport haben. Es sind keine handballerischen Vorkenntnisse nötig. Interessierte melden sich bei Lisa Michel (Telefon 079 451 90 55).



Bild: cb

Am Samstag, 27. April, findet der weltweite Tai-Chi- und Qi-Gong-Tag 2024 statt. Der gebürtige Simmentaler Adrian Karlen (58) lebt in Unterseen und leitet regelmässig Tai-Chi-Kurse. In der chinesischen Kampfkunst sieht er seinen Lebenssinn.

Anzeiger Interlaken: Adrian Karlen, wie kamen Sie zum Tai-Chi? Adrian Karlen: Durch meine Ex-Frau, die selber Tai-Chi machte. Ich las ein Buch von John Lash über diese Tätigkeit und erkannte, dass dies für mich ein guter Weg ist. So meldete ich mich für einen Kurs an. Das war 1997.

Was faszinierte Sie daran? Durch das Training merkte ich, wie sich mein Körper veränderte, wie ich geschmeidiger wurde. Und der Geist

wird gelassener. Das Impulsive, Aggressive, das ich zuvor in mir hatte, konnte ich ablegen. Zu spüren, wie die Chi-Energie durch den Körper fliesst, ist eine unglaubliche Erkenntnis. Und Tai-Chi kann man immer machen, auch im hohen Alter noch. Selbst wenn man gelähmt im Bett liegt, kann man gewisse Formen noch durchspielen. Diese Freiheit finde ich total faszinierend. Tai-Chi gibt mir ultimativen Halt im Leben.

Wie kam es, dass Sie an der Volkshochschule Interlaken unterrichten? Ich trainierte zehn Jahre lang bei Bernhard Frutiger. Dann übergab er mir seine Schule und die Kursleitung an der Volkshochschule. Zuletzt habe ich drei Jahre lang pausiert. Ich war ermüdet und

stellte fest, dass ich selber wieder Unterricht benötigte. Bei einer amerikanischen Meisterin erlernte ich neue Formen, beispielsweise mit dem Schwert, was für mich etwas sehr Edles ist. Aktuell habe ich vier Privatschülerinnen und unterrichte ausserdem wieder an der Volkshochschule.

Wie sieht ein Tai-Chi-Tag für Sie aus? Ich stehe auf, trinke ein paar Schlucke Kaffee, danach meditiere ich eine halbe Stunde lang. Dann gehe ich zur Arbeit. Ich bin als Maler angestellt und habe das Glück, zumeist für mich allein arbeiten zu können. Auch hier lebe ich Tai-Chi: Wenn ich eine Wand streiche, versuche ich, die 100-prozentige Anwesenheit, den totalen Fokus auf eine einzige Tätigkeit zu spüren. Das gibt mir extrem Kraft und Energie.

Sie bilden sich immer noch weiter, obwohl Sie ein Tai-Chi-Meister sind? Ich bin kein Meister. In meiner Wahrnehmung ist man das erst, sobald man Schülerinnen oder Schüler hat, die selber Tai-Chi unterrichten. Das habe ich noch nicht erreicht. Es wäre aber schön, das zu erleben.

Wie beurteilen Sie die Tai-Chi-Szene in der Schweiz? Vor rund 15 Jahren gab es einen regelrechten Boom. Da waren alle Kurse immer überfüllt. Inzwischen stagniert es, die Kurse

sind nicht immer gut besucht. In der letzten Gruppe waren es noch fünf Schülerinnen und Schüler.

Ein Werbespot: Warum empfehlen Sie, mit Tai-Chi zu anfangen? Wer bereit ist, sich selber wirklich kennenzulernen, dem empfehle ich es. Wenn man seiner Gesundheit etwas Gutes tun und sein Wohlbefinden stärken will, ist Tai-Chi der perfekte Weg.

Nächster Kurs startet am 24. April

Der nächste Tai-Chi-Kurs an der Volkshochschule Interlaken mit Adrian Karlen startet am Mittwoch, 24. April 2024. Die insgesamt elf Veranstaltungen finden jeweils wöchentlich von 19.00 bis 20.00 Uhr in der Sportmühle an der Oelestrasse 2a in Matten statt. Weitere Informationen: www.vhs-interlaken.ch

Der Freeride-Saisonabschluss am Sustenpass

Es gilt als Klassiker unter den Skitourenrennen: Am Susten-Derby vor einer imposanten Bergkulisse ist nicht nur die Abfahrt, sondern bereits der Aufstieg ein Erlebnis.

Nicht nur skifahrerisches Können, sondern auch eine gute Kondition ist beim Freeriden gefragt – denn vor der rasanten Abfahrt kommt der Aufstieg: In rund zweieinhalb bis drei Stunden bewältigen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Susten-Derbys die über 1100 Höhenmeter vom Steingletscher bis zum Obertaljoch, wahlweise mit Ski, Telemark oder Snowboard. Die Ambitioniertesten messen dabei ihre Zeit in der Aufstiegsstadien. Die anderen nehmen die Strecke in gemütlicherem Tempo unter die Füsse. Oben angekommen, machen sie sich für die Abfahrt bereit. Die Streckenlänge beträgt rund 3,5 Kilo-

meter. Das Gelände ist unpräpariert; zur Sicherheit gibt es Kontrolltore und Markierungen. Gestartet wird in verschiedenen Kategorien, darunter auch eine Schülerkategorie. Zumeist gilt: Der oder die Schnellste gewinnt. Eine Ausnahme bildet die Plauschkategorie; hier gilt es, möglichst nahe bei der geheimen Richtzeit im Ziel anzukommen.

Seit 1996

Das Susten-Derby hat seine Wurzeln im Wildgerst-Derby, das von 1977 bis 1994 auf der Strecke Wildgerst-Wart-Schwarzwaldalp durchgeführt wurde. Die Strecke lag im eidgenössischen

Jagdbanngebiet Schwarzhorn, weshalb für jedes Rennen eine Bewilligung des Jagdinspektorates erforderlich war. Diese wurde 1994 letztmalig erteilt. Daraufhin fand man am Steingletscher eine neue Strecke. Am 12. Mai 1996 starteten insgesamt 29 Frauen und Männer zum ersten Sus-

ten-Derby. Das Interesse und damit auch die Anzahl Teilnehmende stieg in den Folgejahren rasant.

Theoretisch fände dieses Jahr also die 29. Austragung statt. Allerdings musste das Freeride-Rennen neunmal wetterbedingt (unter anderem 2023

und 2019) sowie zweimal Corona-bedingt abgesagt werden. Über die definitive Durchführung am übernächsten Wochenende wird spätestens am Vortag (Freitag, 26. April) um die Mittagszeit entschieden. Updates werden kommuniziert auf der Website – wo es auch ein Anmeldeformular gibt – sowie auf den Social-Media-Kanälen.

Die Startnummernausgabe ist am Renntag ab 5.30 Uhr im Restaurant Steingletscher. Der Aufstieg erfolgt um 7.30 Uhr für die Aufstiegsstadien sowie ab 8.30 Uhr für die Abfahrtskategorien. Rangverkündigung um 12.00 Uhr. Obligatorisch ist die übliche Lawinenausrüstung.

www.sustenderby.ch



Bild: zvg

Beim Aufstieg zum Obertaljoch bewältigen die Teilnehmenden über 1100 Höhenmeter.