



www.bosv.ch

Regionalverbände von



www.schneesport-mittelland.ch

Kurs Nr: WK 2	Datum: 26.12.2009 -25.12.2009	Verfasser: Toni Burn
---------------	-------------------------------	----------------------

Training und Wettkampf am Fuss des Lukmanierpasses.

Am 26. Dezember reiste die TG BOSV SSM nach Campra, in das nordische Zentrum des Kanton Tessin, um dort die sehr guten Schneebedingungen auszunützen. Gleich nach der Ankunft konnte das Mittagessen eingenommen werden, anschliessend wurde der Skiraum eingerichtet, damit in den verbleibenden Tage, vor den zwei Wettkämpfen auch die Skis optimal gepflegt und vorbereitet werden. Erst nach dieser Arbeit wurde die Zimmer bezogen und die Athleten fanden noch Zeit sich etwas auszuruhen vor der ersten Trainingseinheit. Am Nachmittag stand ein lockeres Skitraining auf dem Programm um sich an die Umgebung anzugewöhnen und die Loipen kennenzulernen. Bald war schon wieder das Nachtessen auf dem Programm und im gut eingerichteten Skiraum die Skipflege. Um Acht Uhr fand in der Turnhalle noch ein Rumpfttraining statt, das nicht alle Athleten gut verdauten, wahrscheinlich befand sich die Rumpfmuskulatur schon seit dem Sommer in einem Übertraining. Bereits am nächsten Morgen um Sieben Uhr fand das Footing statt und damit die Vorbereitung auf das Vormittagstraining. Nach dem selbständigen Einlaufen mussten die Athleten eine Strecke von ca. 2Km. in Ihrem Wettkampftempo laufen. Aufgrund der gestoppten Laufzeit mussten die Athleten anschliessend die selbe Strecke in den verschiedensten Intensitätsstufen in der jeweiligen Zeitvorgabe absolvieren. Diese Übung diente vor allem zur Sensibilisierung der Intensitätssteuerung im alltäglichen Training. Am Nachmittag stand wieder freies Training und am Abend das Rumpfkrafttraining auf dem Programm. Bereits kam der Vorwettkampftag, und diesmal waren wir beim Footing nicht alleine unterwegs auch die Australische Mannschaft genoss die frische und kühle Morgenluft. Derweil die anderen Regionalverbände sich zum Skitesten auf den Füssen stand, konnte die TG etwas ausserhalb der Wettkampfvorbereitungen das Training absolvieren. In Form einer Teaminternen American Staffel konnte einige schnelle Sprints absolviert werden. Der Nachmittag wurde dann intensive genutzt um die ausgewählten Rennski vorzubereiten. Vor dem Schlafen gingen die Athleten nochmals kurz an die frische Luft um sich noch etwas zu bewegen. Beim klassischen Sprint konnte sich wieder Erwarten kein einziger Athlet der TG unter die besten 16 einreihen und somit für die Viertelfinals qualifizieren. Pascal Jaun als 18 verpasste dieses minimale Ziel allerdings nur knapp. Der zweite Wettkampftag verlief etwas erfolgreicher, nach guten Startabschnitten konnten die meisten Athleten ihre Taktik oder auch technische Fähigkeiten nicht bis zum Schluss umsetzen. Die gesamte Mannschaft weist eine sehr gute Basis auf, nun braucht es ein Erfolgserlebnis um den Knopf zu lösen und der unermüdliche Willen diesen Erfolg auch anzustreben. Kurz nach Beendigung des Wettkampfes reisten die Athleten nach Adelboden um an der spektakulären Adelbodner-Langlaufnacht teilzunehmen.

Hauptsponsor



Sponsoren





Hauptsponsor

1to1
energy

Sponsoren

