

# **Trainingslager in Magglingen 12./13. September 2009**

## **Samstag, 12. September**

Am Samstag morgen, um 10 Uhr, trafen sich das BOSV/SSM U16 Kader in Twann. Nach kurzer Begrüssung und Programmvorstellung des Vormittages starteten wir gleich mit den Rollski klassisch unsere Reise nach Magglingen. Wir konzentrierten uns auf die Technik. Wenn Schtünggu etwas sah, das man noch verbessern konnte, sagte er es uns, und wir versuchten es gleich umzusetzen. Nach ca. einer Stunde kamen wir auf dem Twannberg an. Dort verpflegten wir uns und schauten uns noch die Videoaufnahmen an, die Schtünggu unterwegs gemacht hat. Danach machten wir uns zu Fuss auf den Weg weiter in Richtung Magglingen. Das Joggingtürchen dauerte etwa  $\frac{3}{4}$  Stunden bis wir das Ziel erreichten. Bevor wir uns aber satt essen konnten, bezogen wir noch kurz die Zimmer. Nach kurzer Mittagspause gingen wir in die Halle. Dort absolvierten wir vor dem amüsanten Spielen aber noch den ersten Teil des Swiss-Ski-Power-Tests. Erschöpft durften wir dann wieder Energie tanken. Nach dem Essen gingen wir aber nicht schlafen, denn es stand noch „Theorie Ruhepuls“ auf dem Programm. Nach interessanten Gesprächen und Informationen lud uns Schtünggu noch in die Bar auf ein „Cool and Clean“-Drink ein. Vielen Dank Schtünggu! Danach durften wir noch selbständig tun und lassen was wir wollten. Nach kurzem Geniessen des Ausblickes auf die Stadt Biel ging dieser erster Trainingslager-Tag zu Ende.

## **Sonntag, 13. September**

Schon um 6:45 Uhr fand das obligatorische,  $\frac{1}{4}$  stündige Footing statt. Nach dem reichhaltigen Frühstück mussten dann bereits die Zimmer geräumt werden. Danach begann schon das erste Training. Es stand Krafraum auf dem Programm. Wir starten mit einer kleinen Einführung mit Spinning, die uns schon recht ins Schwitzen brachte. Wir waren froh, dass diese „Einführung“ nicht länger als 25 Minuten dauerte. Erst danach ging es an die Kraftübungen mit Geräten, respektive ohne Geräte. Nach rund  $1\frac{1}{4}$  stündigen Training wechselten wir dann in die grosse Halle. Dort absolvierten wir noch den zweiten Teil des Swiss-Ski-Power-Tests, inklusive „12 Minüteler“. Nach dieser grossen Anstrengung durften wir essen gehen. Am Nachmittag stand noch ein „Surprise“-Training auf dem Programm... Beach-Volleyball und Slakeline!! Wir teilten uns in fünf Gruppen auf. In beiden Disziplinen wurden Punkte vergeben (Beach-Volley: 3 Punkte/ Sieg und Slakeline: max. 12 Punkte/ Person). Dank der Tagesbestleistung von Anna Kurt auf der Slakeline belegte ihre Gruppe den ersten Platz und durfte als Gewinner mit dem Auto von dem Beach-Volleyball-Feld zur Unterkunft fahren (zu Fuss 2 Min.). Schtünggu wurde an beiden Tagen von Hannes Urech, seinem Bruder, und zusätzlich am Sonntag von Stefan Baumann unterstützt. Wir danken Schtünggu und seinen Helfern ganz herzlich für ihre Arbeit. Erschöpft aber gut trainiert traten wir die Heimreise an.

Simon Hammer