

<p>Silvan Horand und Patrik Inniger</p>	<p>Gletscher in Ramsau</p>	<p>Mathias Inniger und Pascal Jaun</p>

<p>Kurs Nr: TK 14</p>	<p>Datum:03.-10.10. 2009</p>	<p>Verfasser: Toni Burn</p>
-----------------------	------------------------------	-----------------------------

### Auf den Spuren der Weltelite...

Die Gesamte Weltelite nutzt die Infrastruktur, vorab den Dachsteingletscher, zur Vorbereitung auf die Olympiasaison. So sind rund um Ramsau in der Steiermark, die Langläufer aus Kanada, den skandinavischen Ländern, aus dem Alpenraum und dem gesamten Ostblock, angeführt durch die russischen Vertreter, in der Spur oder am Nachmittag in den Wäldern und Wiesen anzutreffen. Nach einem Unterbruch von ca. Fünf Jahren reiste die Trainingsgruppe 1 der TG BOSV und SSM wieder in die Steiermark um das Schneetraining aufzunehmen. Der Tag begann immer um 0700 Uhr mit einem kräftigen Frühstück anschliessend fuhr die Gruppe mit dem Auto zur Talstation und musste dann in der Regel zwischen 15 und 25 Minuten bei der Luftseilbahn anstehen. Auf dem Gletscher angekommen wurde das Trainingsoutfit noch ergänzt oder je nach Temperatur auch erleichtert, anschliessend liefen wir zu Fuss 10 Minuten zur Loipe und dann konnte es losgehen. Auf der Meereshöhe von 2600m musste das Training sehr Vorsichtig aufgenommen werden, damit der Körper nicht schon zu Beginn ausgelastet und überfordert wird. Dies galt auch für die Weltspitzenläufer Andrus Veerpalu oder Jaak Mae und so blieb auch etwas Zeit diese Läufer zu beobachten und ihnen nachzueifern. Das Training dauerte zwischen 1.5std bis 2std und wurde vorwiegend geprägt durch Technikschiulung und Verbesserung der Grundlagenausdauer. Am dritten Trainingstag stand der erste Ruhenachmittag auf dem Programm und so konnten die Athleten am Morgen eine intensive Trainingseinheit absolvieren. Die Vier mal 4min. im Wettkampftempo kostete dann auch viel Substanz und so freuten sich alle auf den Mittagsschlaf. Nur durch die sorgfältige Loipenpräparierung der Bergbahnverantwortlichen konnte das Gletschertraining auf der vereisten Loipe Planmässig durchgeführt werden. Das Nachmittags-Programm wurde mit Fusslauf, Rollskilaufen, Sprungschule, Fussballspielen, Skicrosslaufen und anderen sportlichen Aktivitäten in den verschiedensten intensitäts- bereichen gestaltet. Am Abend mussten die Athleten jeweils die Ski für den nächsten Tag vorbereiten, die Videoaufnahmen auswerten und mit dem Trainer das Trainingprogramm für die nächsten Trainingseinheiten absprechen. Dazwischen blieb nur wenig persönliche Zeit für die Athleten übrig, diese wurde vor allem mit Fussballspielen am Bildschirm oder am guten alten Töggelikasten verbracht. Viel zu schnell verging die Zeit in Ramsau und so reisten die Teilnehmer nach einer eindrucksvollen Woche nach Hause und freuten sich schon wieder auf das nächste Schneetraining diesmal auf dem Glacier 3000 in Les Diablerets.

Hauptsponsor



Sponsoren

