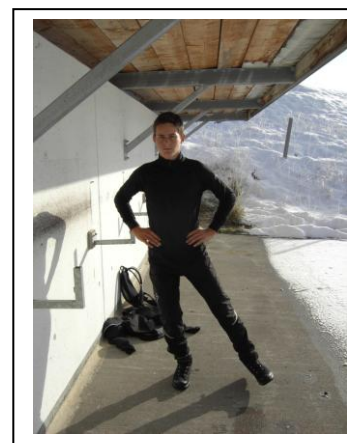


Lukas beim Skicross



Cool down mit Christian Stolz, ehem. Natikader LL



Simon bei Imitationen

Kurs Nr: 8, Gurnigel, TGM
BOSV/SSM U16 nordisch

Datum: 17.-18.10.2009

Verfasser: Marc Bürki, Athlet
Bilder: Christoph Urech,
Cheftrainer U16

Am 17. Oktober 2009 trafen wir uns auf dem verschneiten Gurnigel besser gesagt bei der STB Hütte. Wir bezogen die Unterkunft und zogen uns für das Rollskifahren um. Wir fuhren mit dem SSM - Bus und Stebäs Auto Richtung Gurnigel Bad. Dort konnten wir uns die Strecke einprägen, die führte bis nach Rüti bei Riggisberg. Dort mussten wir unser Einlaufprogramm durchführen. Am Start gab es ein paar Probleme mit der Zeitmessung. Doch der Start gelang doch noch. Die Strecke war nass, darum sind wir nicht alle so gut herauf gekommen, alle waren am Ziel kaputt. Wir zogen uns fürs Fusstraining um. Wir hatten Christian Stolz dabei und mit Ihm sind wir Richtung Gurnigelpass gesprungen. Wir konnte Ihm unterwegs Fragen stellen. Oben angekommen haben wir uns umgezogen fürs Essen. Danach war Essen angesagt. Als wir fertig waren mit dem Essen, hatte das Küchenteam die Küche gemacht und die andern hatten sich ausgeruht.

Um 16.00 Uhr sind wir auf den Biathlonplatz gegangen. Wir hatten ein Spiel mit einer Zeitung gemacht. Danach hatten wir 3 Gruppen gemacht, die Eine war alleine und hatte Sprünge geübt. Die andern waren bei Christian Stolz und hatten mit uns Imitationen gemacht. Und eine Gruppe hatte bei Christoph korrekten Skigang geübt. Am Schluss hatten wir noch Fresbee gespielt, das sehr lustig war. Zufrieden gingen wir die STB Hütte zurück. Wir zogen uns und gingen zum Essen. Wir hatten danach Theorie mit dem Trainingstagebuch. Zum Essen gab es Gemüsegratin Mhh... war das Fein. Nachher gingen alle zu Bett um 22.00 Uhr war Bettruhe. Die Trainer hatten mit ein paar Jungs gegasst, das sehr lustig war.

Am Morgen um 7.15 Uhr war Footing mit Christian Stolz angesagt. Nachher gingen wir zum Morgenessen, das Katjas Mutter gemacht hat. Nach dem Essen ging es schon ein wenig ums Packen und wegräumen.

Wir gingen mit dem BOSV Team zur Biathlonanlage. Dort hatten wir 3 Gruppen gemacht. Die Eine war bei Christian Stolz, die hatten die Imitationen angeschaut. Die Zweite hatte selbstständig z.B. Imitation, Skigang...! Die dritte Gruppe war beim Skillauf

Hauptsponsor

1to1
energy

Sponsoren

Thomas
VELOSHOP

LEKI

MassaVecchia
ZITA MONTANA ITALY

GSTAAD
MOUNTAIN RIDES
— SEILING - BIHILONGING - WALKING —

GARAVENTA

JUNGFRAU

RAIFFEISEN

helvetia

G.G.
CARROSSERIE
SPRITZWERK

SPORT-TOTO

Schlaefli & Mauerer AG
Grafische Betriebe

druck-ttick.ch
Switcher Store



www.bosv.ch

Regionalverbände von



www.schneesport-mittelland.ch

dem Stockline. Als wir Alle fertig waren hatten wir ein lustiges Spiel gemacht. Mann durfte nur eine bestimmte Anzahl Füsse und Hände auf dem Boden haben. Glückliche gingen wir in die STB Hütte. Stebä hatte uns dann verlassen.

Wir assen mit Heisshunger. Es gab von Mauros Spagetti Bolognese und Tomatensauce, sowie Salat. Nach dem Essen wurden die Ämter verteilt. Wir putzten das Haus, als wir fertig waren gingen auf den Platz hinauf. Wir wärmten uns ein, und er gab einen Skicross Es war sehr kalt. Als wir fertig waren, liefen wir noch aus. Dann gingen wir in die Hütte zurück und nahmen unsere Sachen und jeder fuhr glücklich und zufrieden nach Hause.

Ich danke noch einmal für das tolle Lager, und für das gute Essen das uns Mauros und Katjas Mutter aufgedeckt hatten. Ich danke auch für die erfolgreichen Tipps, sowie natürlich den Trainern und Helfern und Kollegen.

Hauptsponsor



Sponsoren

