

## Was macht ein Langläufer Freitagmorgens um 0530 im Zug?

Er fährt von zu Hause zum Besammlungsort fürs Gletschertraining der TG SSM/BOSV. Natürlich gilt diese Weisheit grösstenteils nur für die Athleten des SSM's. Dieses kleine Opfer nimmt man aber bewusst in Kauf, denn es geht ja auf den Gletscher.

Ausser Steffi, die immer noch durch eine Verletzung entschuldigt ist, war das gesamte Kader anwesend und es war schön sich alle wieder einmal zu sehen. Die Schneebedingungen auf dem Gletscher waren sehr gut, schön pulvrig. Über das erste Training wird gemunkelt, dass jemand einen Ski zerbrochen hat. Dazu wollte sich aber niemand so richtig äussern. Nach dem Training wechselten wir so schnell wie möglich, in trockene Kleider um Erkältungen Bestmöglich vorzubeugen. Wie immer auf dem Gletscher gab es dann Spaghetti im Selbstbedienungsrestaurant in der Bergstation. Nach dem essen, stand dann der Transfers in die Unterkunft auf dem Programm. Da jedoch das halbe Kader die Bahn verpasste, fragte sich der erste Teil was denn mit der Wartezeit auf dem Col du Pillon geschehen sollte. Da Matthias auf der Bahnfahrt einige abenteuerlichen Geschichten über seine Driftingkünste erzählte, war schnell klar, dass wir dies mit eigenen Augen sehen möchten. So wurde der leere Parkplatz genutzt um mit dem vorhandenen Privatauto zu schleudern, leider hatte es zu wenig Schnee und Eis. Nach diesem kurzen Block von Übermut wurde dann in der Unterkunft seriös einen Mittagsschlaf gemacht, um bereits 4 Uhr wieder Fit fürs zweite Training zu sein. Diese Pause ist sehr wichtig für den Verlauf des Trainingstages und des ganzen Trainingslagers, denn man muss seinem Körper zwischen den Trainings wirklich genug Ruhe geben um den Trainingsreiz zu optimieren. Am Ende des Trainings kam es noch zu einer Wette, über welche an dieser Stelle leider nicht berichtet werden darf, Interessierte melden sich doch direkt bei Pascal Jaun und Patrik Inniger.

Da diese beiden ihre Wette gewonnen haben, stürzte sich nun der Rest in die Küche. Röstli mit Bratwürsten und Spiegeleiern war die Herausforderung. Die Röstli war kein Problem für uns, die Bratwürste auch nicht und nach mehreren Versuchen schafften wir auch schöne Spiegeleier. Nur die Suppe ist uns übergelaufen und wir haben eine grössere Dampfwolke produziert beim Versuch die grosse, industrielle Pfanne zu putzen. Nach dem Nachtessen schaute jeder noch, dass er am nächsten Morgen wieder bereit ist um 8.15 pünktlich abzufahren.

Die Tage im Trainingslager gleichen sich, nur manchmal gibt es Trainings die lange in Erinnerung bleiben werden. Eines dieser Trainings war das Doppelstockstosstraining am Samstagnachmittag. Toni fuhr uns von Gsteig her weiter ins Tal hinunter wo wir unsere Tour starten sollten. Er hielt aber nicht in Feutersoey, sondern am Dorfrand von Gstaad. So machten wir uns auf den Weg von Gstaad nach Gsteig zu stossen, das Training schien gar nicht so hart zu werden, was ist schon 11 Doppelstockstoss in flachem Gelände? haben wir uns zuerst Gefragt. Aber schon in Gsteig wurde es härter! Duelle standen an und diese nicht mehr im Flachen! Noch machten diese Duelle ziemlich viel Spass und der Ehrgeiz spornte alle von uns an. Als wir alle 7x die Steigung rauf geflogen sind, mussten wir noch auf den Col du Pillon stossen, sage und schreibe ein längerer Streckeabschnitt als der Swiss-Ski Stosstest auf der gleichen Strecke. Wir, also besser als Swiss-Ski, machten uns auf den Weg. Steil hinauf von Gsteig, etwas flacher kurz vor der Bahnstation Reusch und noch steiler anschliessend, endlos schien es uns, es wurde auf die Zähne gebissen, es wurde geflucht, es wurde gestossen. Alles half nichts, oben waren alle

Hauptsponsor



Sponsoren





www.bosv.ch

Regionalverbände von



www.schneesport-mittelland.ch

halbtot!! Aber mit der voller Zufriedenheit über das Erreichte und mit der Einsicht, dass solche Trainings nötig sind, um weiterzukommen.

Das Sonntagsprogramm umfasste noch eine lange Einheit auf dem Gletscher. Die Aufgabe war mindestens 2,5h auf den Skis zu stehen und mit schön gleichmässigem Tempo, möglichst ohne Pause zu laufen. Die schöne Aussicht in Richtung Wallis ermunterte uns alle und so genossen wir den schönen Pulverschnee, auch wenn es nicht gerade warm war.

Nach einer letzten Spaghetti-Mahlzeit ging es dann wieder runter von dem Gletscher und in alle Himmelsrichtungen nach Hause.

Vielen Dank an Toni für diesen intensiven und lehrreichen Trainingskurs.

Hauptsponsor



Sponsoren

