

TGM BOSV/SSM U16 nordisch Kurs 3 Tour d'Emmental 10. und 11.07.2010



Das etwas andere Training (Foto: Ch. Urech)



Nils entwickelt eine neue Übung (Foto: Ch. Urech)



Umziehen für die nächste Etappe (Foto: Ch. U.)

Wir besammlten uns am Samstagmorgen in Bärau. Da wir ein bisschen zu früh waren, konnten wir noch die Gigathleten anfeuern. Als wir in der Skatingbekleidung bereit standen, spielten wir noch kurz Rollhockey. Dann machten wir ein paar Gleichgewichtsübungen und schon gings los in Richtung Lüderenalp. Dazwischen wechselten wir auf Klassischausrüstung und fuhren bei grösster Hitze auf die Lüderenalp. Dort assen wir unseren Lunch. Mangels einer Gabel, konnte man den Hörnlisalat auch mit dem Schuhlöffel essen-gäll Toni... Nach einer kleinen Mittagspause ging es mit Stocklauf weiter. Bei der Luushütte, wo wir letztes Jahr geschlafen hatten, verstaute wir unsere Stöcke im Bus und joggten weiter. Wir durften noch eine Challenge absolvieren und mussten über verschiedene hochgestellte Baumstämme balancieren. Danach ging es weiter in Richtung Kuttelbad. Kurz davor machten wir noch etwas Laufschule. Schtünggu sagte noch zwei weitere Challenges an: wer zuerst den SSM-Bus berührt und wer als erstes beim BOSV-Bus steht. Die erste gewann James, die zweite Toni. Nachdem wir unser Massenlager bezogen hatten und Unihockey spielten, gab es schon bald Abendessen. Es gab Rahmschnitzel mit Nüdeli. Dann besprachen wir einzeln mit einem Trainer unsere Trainingstagebücher. Weil wir alle vom Training und von der Hitze müde waren, und auch das Tschau Sepp uns langsam langweilte, schiefen wir sehr schnell ein.

Am Morgen weckte uns Schtünggu mit einem Bauernlied. Nach dem Morgenessen ging es los mit dem Vierstufentest zu Fuss. Danach liefen wir hinunter ins Tal. Dort angekommen, rannten wir durch ein Bachbett -das Einzige was fehlte, war das Wasser. Danach stand Rollski Klassisch stossen auf dem Programm. Wir rollten bis nach Sumiswald. Dort gab es zum Mittagessen... es kam allen ziemlich bekannt vor... Rahmschnitzel mit Nüdeli. Aber auch diesmal war es sehr lecker. Nach dem Mittagessen probierten wir den Swissball aus und machten verschiedene Übungen. Nachher gingen wir Schwimmen. Nach einigen Schwimm-Staffetten und relaxen im Whirlpool zogen wir uns an und schlossen den Tag mit meinem Geburtstagskuchen ab.

Danke an Toni und Schtünggu für die guten Trainings und das Wochenende.

(Verfasser des Textes: KaderathletIn Joscha Burkhalter)

Hauptsponsor

1to1
energy

Sponsoren

 **LEKI**

 Massa Vecchia
Alle Maßerli Täler

GSTAAD
MOUNTAIN RIDES
WALD - BERGSTEIG - WALKING





RAIFFEISEN

helvetia



SPORT-TOTO



