

TGM BOSV/SSM U16 nordisch Kurs 4 Andermatt 30. Juli bis 1. August .2010



Techniktraining auf Swissballs



Techniktraining in Echtzeit



Teamfoto auf dem Sustenpass
(Fotos: Ch. Urech)

Freitag, 30. Juli 2010

Treffpunkt des diesjährigen Trainingslagers in Andermatt war der Bahnhof in Spiez. Nach dem Umräumen in die beiden Busse, machten wir uns auf den Weg in den Kanton Uri. Auf dem Grimsel legten wir eine Lunchpause ein und bewältigten unsere erste Challenge. Die Aufgabe lautete, so schnell wie möglich einen Schneeball zu formen. Klingt einfach, nicht aber wenn man den Schnee noch suchen muss und dabei über Felsen, Bäche und nasses Gras rennt. Nachdem die Punkte für diese Aufgabe verteilt waren, setzten wir uns wieder in die Autos und setzten unsere Reise mit nassen Schuhen fort. Unsere Pässefahrt führte uns weiter über die Furka. Am Ziel von unserem Trainingslager, der Rollskibahn in Realp, packten wir auf der Stelle unsere Rollskis aus und machten die Rollskipiste unsicher. Im Mittelpunkt dieses ersten Skating-Trainings stand das Gleichgewicht und die Sicherheit auf den Ski. Mit vielen neuen Ideen zu diesen beiden Themen fuhren wir nach Andermatt, um unsere Zimmer zu beziehen. Nachdem alle ein Bett zum Schlafen hatten, durften wir das feine Essen in der Kantine geniessen. Auf unsere Betten mussten wir jedoch noch etwas warten, denn zuerst stand noch ein Hallentraining bevor. Dazu pumpften wir unsere neuen Gymnastikbälle auf, luden das Gleichgewichtsbrett und das Theraband in unsere Rucksäcke. In der Turnhalle, welche riesig und mit einer Kletterwand ausgestattet war, starteten wir mit diversen Aufwärmübungen. Einige von uns, welche das letzte Trainingslager besucht hatten, stellten vorhandene und neu erfundene Übungen mit dem Gymnastikball, Gleichgewichtsbrett und Theraband vor. Nun kam es zu einer richtigen Premiere: Unser Trainer stellte uns das Swissball-Rugby vor. Dazu wird ein Gymnastikball, auch Swissball genannt, als Rugbyball benutzt. Jeglicher Körperkontakt ist untersagt, das wegrammen mit dem Ball jedoch nicht. Nach einigen spassigen Aktionen beendeten wir das Spiel und bestritten die nächste Challenge. Hierbei galt es über eine Kolonne von Gymnastikbällen zu hüpfen. Zur Sicherheit waren Matten platziert, um welche ich persönlich ziemlich froh war. Jene die es schafften, erhielten zehn Punkte auf ihr „Konto“. Nach einer weiteren Runde Swissball-Rugby war das Hallentraining zu Ende. Wir Mädchen durften uns anschliessend in der Sauna erholen und auf den Liegen etwas entspannen. Frisch geduscht und etwas geschafft, suchten wir unsere Betten auf. Es lagen noch zwei Tage vor uns...

Hauptsponsor

1to1
energy

Sponsoren

Thomas
VELOSHOP **LEKI**

Massa Vecchia
ALTE MARCHESE TALKERS

GSTAAD
MOUNTAIN RIDES
WALD - BERGSTEIG - WALKING

GARAVENTA

JUNGFRAU

RAIFFEISEN

helvetia

G.G.
CAMBRIERER
SPRITZERWERK

SPORT-TOTO

Schlafli & Mauser AG
Grafische Betriebe

druck-ittek.ch
SwitcherStore

Samstag, 31. Juli 2010

Bereits um 7.30 wurden wir vor der Kaserne zum Footing mit Hannes erwartet. Schon am Morgen früh wartete auf uns eine kurze Challenge. Aufgabe: Die Barriere berühren und zurück zu Hannes spurten. Nach diesem Sprint hatten wir uns das Frühstück verdient. Wir konnten uns an einem abwechslungsreichen Buffet erfreuen. Bereits kurze Zeit später fanden wir uns zum 4- Stufentest in der klassischen Technik ein. Auf der Rollskibahn starteten alle mit ihrem persönlichen Einlaufprogramm und waren etwa eine viertel Stunde später am vereinbarten Treffpunkt. Hier bestritt jeder seine vier Runden in der jeweiligen Intensität. Den Rest des Vormittages arbeiteten wir an unseren persönlichen Schwächen. Zum Mittagessen fanden wir uns alle wieder in der Kantine ein und genossen später unsere lange Ruhepause. Die Zeit vertrieben wir uns nicht nur mit rumliegen, sondern unternahmen einen kleinen Spaziergang nach Andermatt. Im Coop und der vis-à-vis gelegenen Bäckerei gönnten wir uns ein kleines Dessert. Zum Training am Nachmittag packten wir unsere klassischen Rollskis ein. Wir schauten uns die Technik beim Diagonal laufen etwas genauer an und arbeiteten wiederum am Gleichgewicht. Nach beendetem Training fuhren wir zurück nach Andermatt um uns kurze Zeit später zu einer Theorie-Lektion wieder zu treffen. In dieser „kurzen Zeit“ versuchten die Mädchen sich noch schnell zu duschen, wir wollten ja nicht stinkend zum Abendessen erscheinen, welches im Anschluss stattfand. Obwohl wir gut riechend eintrafen, war die „kurze Zeit“ zu kurz gewesen. Jede von uns musste zur Strafe der Trainingsgemeinschaft einen guten Dienst erweisen. Deshalb schreibe ich diesen Trainingslagerbericht. Nach der Theorie und dem Abendessen stand uns ein weiteres Hallentraining bevor. Zu Beginn stellten wir uns einer weiteren Challenge. Das Ziel war, sich an einer Reihe von Klettertauen bis zur Wand und wieder zurück zu kämpfen. Auch hierfür gab es Punkte zu verteilen. Sowie für das Musikquiz, welches durch das ganze Training verteilt war. Natürlich hörten wir nicht nur Musik, sondern trainierten auch fleissig. Wir übten uns im Swissball-Rugby, Gymnastikball-Übungen und Badminton. Am Ende des Hallentrainings begaben sich die Jungs in die Sauna. Und wir Mädchen putzten uns die Zähne und fielen müde in unsere Betten...

Sonntag, 1. August 2010

„Trittst im Morgenrot daher, seh ich dich im Strahlenmeer...“ heute ist unser Nationalfeiertag! Nach dem obligatorischen Morgenfooting, setzten wir uns an den gedeckten Frühstückstisch und wurden von einem „1.August Weggli“ überrascht. Nach dem Frühstück war es auch schon wieder Zeit unsere Zimmer zu putzen und die Koffer zu packen. Später, als wir die Koffer und alles Material in die Busse eingeladen hatten, machten wir uns zum letzten Mal auf in Richtung Rollskipiste. Mit den skating Skis machten wir uns warm und absolvierten einige Stafetten. Zum Schluss arbeiteten wir an unseren eigenen Zielen und erhielten immer wieder hilfreiche Tipps von Christof. Nach diesem langen und anstrengenden Training freuten wir uns auf ein feines Mittagessen. In unserer anschliessenden Mittagspause entspannten wir uns auf dem warmen Teer und plauderten etwas. Unser letztes Training beinhaltete ein kurzer Einblick in die Technik des Skigangs und wir erhielten wiederum lehrreiche Tipps für unsere eigenen Trainingseinheiten. Nun neigte sich unser Lager bereits dem Ende zu. Wir zogen uns noch schnell um und packten das letzte Material noch ein. Alle setzten sich in die Busse und die Rückfahrt über den Susten konnte beginnen. Auf der Passhöhe hielten wir unsere Rangverkündung ab, erhielten Infos für das Eigerbike und schossen die letzten Gruppenfotos. Auf dem letzten Abschnitt unserer Heimreise hörten wir die Hitparade und waren noch vor der Nummer eins, etwa um halb fünf, in Spiez am Bahnhof. Dort wurden wir schon von unseren Eltern erwartet, die uns wieder nach Hause kutschierten. Und so ging das diesjährige Andermatt Trainingslager mit der fantastischen Rollskibahn zu Ende.

Zum Schluss möchte ich allen ganz herzlich danken, die dieses Trainingslager möglich gemacht haben! Vielen Dank!

(Verfasser des Textes: KaderathletIn Tatjana Gyger)

Hauptsponsor

Sponsoren

1to1
energy

LEKI

Massa Vecchia
ALTE MARCHESE TALLERIE

GSTAAD MOUNTAIN RIDES
WANDEREN - BEREITEN - WALKEN

GARAVENTA

JUNGFRAU

RAIFFEISEN

helvetia

GG
CARROSSERIE SPRITZWERK

SPORT-TOTO

Schlaefli & Maier AG
Grafische Betriebe

druck-it&ch
SwisscherStore