



Kurs Nr: TK 3	Datum: 09-15. August 2010	Verfasser: Toni Burn
---------------	---------------------------	----------------------

### Langläufer gehen fremd...

Nach der anstrengenden X-Cross Tour Mitte Juni stand für die Trainingsgruppe 1 wieder ein intensiver Trainingsblock auf dem Programm. Am Montagmorgen wurde die Rollskis, das Mountainbike und andere Trainingsgeräte in den Bus gepackt und los ging es in Richtung Schwarzwald nach Todtnau. Dort angekommen vertraten sich die vier Athleten mit einem kurzen Dorfrundgang die Beine und erholten sich nach dem Mittagessen in der Pension Jägerhof. Um 15 30 fuhr der Bus auf die Passhöhe in Notschrei und bereitete sich auf die erste von insgesamt sechs intensiven Trainingseinheiten in dieser Woche vor. Am Abend wurde noch die Technik mittels der Videoaufnahmen analysiert und individuell an der Rumpfkraft gearbeitet. Am Dienstagmorgen fuhr die Trainingsgruppe in die benachbarte Ortschaft Belchen und lief im Intervalltempo auf den Aussichtspunkt hoch. Runter ging es dann nicht wie vorgesehen mit der Bahn sondern die Athleten benutzten den Rückweg zum auslaufen um Ihren Puls wieder in geordnete Bahnen zu lenken. Das Nachmittagstraining fand wiederum auf der Rollskibahn in Notschrei statt. Diesmal mit den Skaitingrollski und der Puls schnellte wiederum ordentlich in die Höhe, Lag es am Programm oder auch an den toten Maulwürfen auf der Strecke? Bereits brach der zweitletzte Trainingstag in Todtnau an. Am heutigen Tag begann das Training am Morgen auf der Rollskibahn und der Nachmittag wurde in den umliegenden Wäldern trainiert. Die Athleten spulten bereits die vierte intensive Trainingseinheit herunter und somit wurde der Nachmittag etwas lockere gestaltet, dennoch floss ordentlich Schweiß. Am Donnerstag wurde das Bike aus der Garage geholt und diesmal in lockerem Tempo die Gegend erkundet. Auf der Tour wurde wieder einmal festgestellt dass die Natur nicht unbedingt mit der Karte übereinstimmen musste. Jedenfalls waren die Bikes nach der Tour ordentlich von der Natur gezeichnet und es wurden etliche Wassereimer benötigt für Bike und Athlet. Nach dem Mittagessen fuhr die Truppe zurück in die Schweiz um dort weiter zu trainieren. Neuer Treffpunkt war am Freitagmorgen der Bahnhof Wimmis, ein Testwettkampf hinauf nach Aeschi stand auf dem Programm inklusiv Skiwechsel nach halber Distanz. Am Freitagnachmittag befand sich das BOSV SSM Kader zu Beginn noch ganz auf gewohntem Trainingsterrain. Mit dem Bike wurde die Steigung hinauf nach Kandersteg in Angriff genommen, als dann die Truppe bei der Sprungschanze in

Hauptsponsor




Sponsoren





www.bosv.ch

Regionalverbände von 



www.schneesport-mittelland.ch

Kandersteg ankam, wurde wohl allen klar was die nächste Stunde auf die Langläufer zukommt. Ausgerüstet mit Skischuhen und Alpinski wurde die 30 Meter Sprunganlage getestet. Am Anfang noch etwas zögerlich wagten sich die Langläufer zuerst den Auslauf hinunter und dann über die kleinste Schanze. Nach vier, fünf Testfahrten fanden die ersten Athleten den Mut sich auch über die 30 Meter Schanze zu stürzen. Nein Schanzenrekord wurde wohl keiner aufgestellt aber sicher ein einmaliges Erlebnis genossen. Der spezielle Tag wurde beim gemütlichen grillieren auf der Tellenburg abgeschlossen. Am Samstagmorgen bestand auch schon wieder die Gelegenheit allfälliges überschüssiges Aderalin vom Vortag endgültig aus dem Körper zu schwitzen. In der Turnhalle Kien stand die nächste intensive Trainingseinheit auf dem Programm ein Pyramidenintervall durch die verschiedensten Hindernisse. Anschliessend mussten die Athleten sich in der einzigen Disziplin die wohl in allen Sportarten gleich ist unter Beweis stellen. Schnell Duschen, Mittagessen, Zimmerräumen, Autopacken, und gleich weiter Reisen. Um 1300 stand die Hochzeit von Toni und Wanda in der Kirche Adelboden an bei der alle Kaderathleten inkl. U16 Athleten teilnahmen. Dann ab zum Apero und von dort weiter nach Grindelwald zum Abschluss dieser intensive Trainingswoche. Am Sonntag nahmen die Athleten am diesjährigen Eiger Bike Wettkampf teil der unter dem Patronat von Thömus-Veloshop durchgeführt wird.

Hauptsponsor



Sponsoren

