

9-11 August in Saas-Fee, 14-15 August in Magglingen

Ski- und Konditionstraining in Saas-Fee und Magglingen

In der Woche vom 9. August bis am 15. August konnten wir alle super von den Trainings in Saas-Fee und Magglingen profitieren. Am Sonntagabend trafen wir nach einer guten Reise in Saas-Grund im Hotel Bergheimat ein. Zuerst genossen wir das Abendessen und anschliessend bezogen wir die Zimmer. Nach der Sitzung, die um 21.00 stattfand, gingen wir alle früh zu Bett, um am nächsten Tag topfit zu sein.

Beim Morgenessen sah man, wie so oft bei diesen frühen Aufstehzeiten, viele verschlafene Gesichter, trotzdem waren am Berg alle super motiviert und lernfreudig. Auf dem Gletscher trafen wir auf top Schneesverhältnisse, welche auch bis am Mittag hin gehalten haben. Wie fast immer gab es am Montagnachmittag auch ein Konditionstraining, indem wir 45 Minuten joggen waren und noch ein kurzes aber intensives Rumpfttraining absolvierten.

Am Dienstag ging es gleich mit einem super Tag weiter. Wie schon am vorherigen Tag trainierten wir Slalom. Dank dem, dass wir alle unsere Trainingsbücher nachgeführt hatten, welche Michu am Montagabend kontrollierte, fiel das Kondittraining am Dienstag aus. Statt dessen gingen wir eine Runde Rodeln. Kondition konnten wir ja am Wochenende noch genug "büffeln". Am Abend gab es noch eine leckere Pizza und danach mussten wir uns noch mit der Lernstunde begnügen, welche natürlich auch immer sein muss.

Am Mittwoch stand Riesenslalom auf dem Programm. Leider weichte der Schnee am Mittwoch ein bisschen früh auf, doch auch so war es ein gelungener Tag. Weil für den Donnerstag eine sehr schlechte Wettervorhersage berichtet worden war, brachen wir schon ein Tag vorher als geplant die Heimreise an. Im Grossen und Ganzen hatten wir drei super Tage, wo wir vom schönen Wetter grossen Nutzen ziehen konnten und sehr viele Fahrten absolvierten.

So, es war so weit, Samstagmorgen und wir sassen alle im Bus Richtung Magglingen, vor uns standen zwei harte Tage Konditionstraining. Es ging gleich los mit einem

strengen Rumpfprogramm und Kanufahren im Bielersee, wo es auch lustige Bilder zu sehen gab!:) Doch das Kanu fahren war eine kurze Freude und wir waren schon mitten im Berglauf mit dem Ziel Magglingen. Dort oben genossen wir dann das wohlverdiente Mittagessen. Am Nachmittag ging es weiter mit vielen Sprüngen und noch ein wenig Koordination, wo wir die Übungen vorzeigen mussten, welche uns Michu bis Magglingen als Ziel gesetzt hat. Doch leider gab es in diesem Teil auch noch einen Unfall als Matteo probierte auf der Swissball zu laufen, was eines unserer Ziele war, stürzte er und brach sich dabei das Handgelenk. Nach dem Abendessen stand auch wieder einmal Spass im Vordergrund, als wir noch eine Runde Badminton spielten. Am Sonntagmorgen machten die Junioren ein intensives Beintraining im Krafraum und die Jo machte ihre Kraftübungen in der Turnhalle, wo sie sich anschliessend auch noch im Bodenturnen übten. Der krönende Abschluss folgte gleich am Nachmittag, mit einem super strengen Kraftcircuit. Und somit machten wir uns auf den Heimweg nach zwei Tagen gutem und hartem Training wo alle 100% Einsatz zeigten und so die Trainer, Michael Weyermann und Claudia Dubler , welchen auch ein grosses Danke gehört, zufrieden stellten.

Luca Beutler JO-Kader (Trainingsgruppe Junioren), Jg. 1996