

Skikurs vom 9.-11. August und Kondiweekend vom 14.-15. August

Sonntagnachmittag einrücken nach Saas-Fee, ich freute mich sehr das erste mal in dieser Saison auf den super schnellen und gut gewachsenen ELAN Skis zu stehen. Abfahrt in Zäziwil mit super Auto Fahrerinnen Claudia Dubler ☺. Wie bei jedem Skikurs war ich nicht sicher ob ich alle meine 7 Sachen dabei habe, also schaute ich kurz nach. Ich hatte fast alles dabei! Und wieder einmal hatten wir von Stalden nach Saas-Grund "Schlärpeli" Auto Fahrer vor uns. Doch Claudia überholte sie, darum kamen wir rechtzeitig im Hotel Bergheimat an.

Montagsmorgen 5:30 Uhr Tag wach, meine Zimmer Kollegen Sandro, Frank und Sven waren alle noch ein bisschen Müde aber Top Motiviert.

In den ersten Slalom Kurven hatten alle noch Mühe um das Gefühl zurück zubekommen. Die Zeit auf dem Gletscher geht immer sehr schnell vorbei. Um etwa 12 Uhr gingen wir ins Drehrestaurant.

Die Speise war Pouletschänkli mit Pommes Frites. Nach den vielen Fahrten brauchten wir ein bisschen Erholung und gingen aufs Zimmer. Während der Erholung war aber auch Ski wachsen und Schleifen angesagt. Im Kondi trainierten wir Kondition und Rumpf. Das Highlight des Tages waren die Tanzenden Mädchen vor unserem Fenster, Frontreihe Balkon Sitzplatz.

Am Dienstag waren etwas mehr Teams auf den Gletscher, doch trotzdem konnten wir dank dem schönem Wetter und der harten Piste gut profitieren. Weil wir Samstag und Sonntag auf Magglingen gingen war das Konditraining nicht so streng. Darum machten wir am Dienstag ein sehr lockeres Kondi, wir gingen nach Saas-Fee auf die Feeblitz Rodelbahn. Nach dem Rodeln freuten sich alle auf die leckere Pizza. Nach dem Abendessen kam die über alles geliebte Lernstunde ☺. Um 9:30 gingen alle Müde und erschöpft ins Bett. Am

Mittwochmorgen war ein riesen Gedrängel vor dem Eingang der Bergbahn! Nicht wie die zwei vorderen Tage hielt die Piste nicht so gut hin, Denn schon nach einigen Fahrten wurde die Piste weicher und weicher. Nach etwa vier Fahrten war Sämis Nigel Nagel Neuen und 1h 30min. Eingeschliffene Ski dahin. Er fuhr über ein Metallstück von der Baggerschaufel und riss die Kante auf, keine Chance um weiter zu fahren. Nach dem Schneetraining gab es leckere Tortellini zum Mittagessen. Nach dem wir mit der Bergbahn runter kamen und zum Bus liefen kam die schlechte Nachricht, dass wir noch an diesem Tag nach Hause fahren ☹. Alle mussten die Taschen schnell zusammen packen um noch Videoanalyse zu machen um dann nach Hause zu fahren.

Am Donnerstag haben noch alle Kraft trainiert und am Freitag haben wir uns erholt für das strenge

Kondi vom Samstag und Sonntag. Am Samstagmorgen gings wieder los wir fuhren um 7:00 Uhr in Zäziwil los und machten uns auf den Weg nach Biel. Als wir am See ankamen stürzte sich die Jo in die Neopren Anzüge um aufs Kanu zu gehen. Draussen auf dem See war es sehr lustig, doch Kanu fahren ist nicht sehr einfach und auch noch streng. Während wir auf dem See waren machten die

Junioren ein strenges Rumpfttraining.

Nach dem wir aus dem Kanu stiegen übernahmen die Junioren das Kanu und wir haben natürlich auch das Rumpfttraining durchgeführt. Nach dem Kanu und dem Rumpfttraining ging es mit dem Berglauf nach Magglingen rauf. Alle kamen oben gut an und konnten die Zimmer beziehen mit blick auf die Stadt und den See. Kurz drauf gingen wir das Mittagessen

einnehmen. Nach dem Essen hatten wir eine längere Pause um dann die Sprints und Sprünge in den Angriff zuzunehmen.

Vor einiger Zeit bekamen wir die Aufgabe das wir auf dem GYM Ball laufen zu können, darum gab es in diesem Kondikurs die Kontrolle. Alle Athleten bekamen noch 20 min. zum üben.

Und dann passierte es Ich sprang auf den Ball, und wollte paar wenige Schritte gehen plötzlich haute es mich vom Ball und ich lag mit festen Schmerzen am Boden.

Claudia brach mich kurz darauf ins Spitalzentrum Biel. Wir mussten lange warten bis was geschah.

Auf den Röntgenbliden sah man das gebrochene rechte Handgelenk . Ich bekam einen wunderschönen pinkigen Gips der das ganze Stabilisiert. Nach 3h30min. kamen ich und Claudia doch noch vom Spital weg. Ich übernachtete trotzdem noch im Hotel Grand Hotel. Am Sonntagmorgen war der Schwerpunkt des Kondi Kraft. Die Junioren trainierten im Kraftraum und die Jo in der Halle.

Nach dem sehr feinen Risotto und Fleisch, machten sie noch ein sehr anstrengendes Kraftcircuit .

Und das Kondi Wochenende in Magglingen endete mit einem gebrochenem Handgelenk.

Matteo Beutler JO-Kader, Jg. 1997