

Das SSM-Kader in Saas-Fee (12.-16. Juli)

Am Montagabend, dem 12.7.10, sind wir mit dem ganzen SSM Kader (Youngster/JO/Junioren) nach Saas-Grund gereist. Dann haben wir die Zimmer bezogen und Abendgegessen. Um 22 Uhr war dann Nachtruhe. An diesem Abend lief auch noch alles glatt, aber als ich, Sämi und Kevin am ersten Skitag nach dem Skifahren vergessen haben die Skis zu machen, gab es schon den ersten ZS. Und als wir am Abend um 22:30 Uhr noch Videos auf dem Handy anschauten wurde es Michu dann zu viel und wir mussten von Saas-Grund nach Saas-Almagel Joggen und beim zurück joggen mussten wir noch 100 Liegestützen machen. Diese 100 Liegestützen zählten aber zum Glück zu den 1600 die wir uns beim Kondi zuvor eingebrockt haben. Am Mittwoch lief dann aber alles super, ausser dass der Schnee auf dem Gletscher schon nach der ersten Fahrt extrem weich wurde, dass wir am Mittag mit den Wasserskis wahrscheinlich besser zurecht gekommen wären. Und als wir dann zurück ins Hotel kamen war die Stimmung unter uns wieder super. Um 16:30 Uhr hatten wir dann Kondi, wir gingen Inlinen. Und als wir dann etwas erschöpft zurück gekommen sind, wollte sich Sämi aufs Bett fallen lassen. Es machte „BUMM“ und die Lättli waren draussen. Am Donnerstagmorgen war es schon so warm, dass die Bergbahnen gar nicht öffneten und wir nicht Skifahren konnten. =(Stattdessen machten wir ein Konditraining, wir machten ein Ausdauertraining, wobei einige an ihre Grenzen kamen. Am Nachmittag machten wir noch ein Koordinationstraining und danach noch eine Tannzapfenschlacht. =) Am Freitag lief dann wieder alles nach Plan und konnten auch wieder Skifahren. Am Mittag kamen wir wieder runter und mussten unsere Sachen packen um wieder nachhause zu fahren. Ca. um 15 Uhr fuhren wir los bis wir nach ungefähr zwei Stunden in Heimberg ankamen.

Ledermann Mike Junioren-Kader, Jg. 1995