

# Flachländer stürmten den Gletscher

9.-11. August Saas-Fee und 14.-15. August Magglingen

Auch dieses Woche zog der SSM wieder nach Saas Fee um Skifahrerisch und natürlich auch Konditionell zu profitieren. Am Samstag ging es los, nach dem (sehr) frühen Morgenessen und dem Gedrück unten an der Bahn kamen wir auf dem Gletscher an. Dank dem schönen Wetter und den guten Trainern hatten wir eine super Tag. Nach dem Mittag ging es wider nach unten um im Konditionstraining Vollgas zu geben , was auch gelang!

Am Dienstag verlief der Tag eigentlich gleich, bis auf das Konditionstraining. Die Trainer gaben uns einen freien Nachmittag an dem wir Rodeln fahren gingen und danach noch eine Stunde in Saas Fee verbringen durften. Zum Abendessen gab es noch einmal eine Belohnung, es gab PIZZA!!! Nach dem Vergnügen aber muss auch die Lernstunde ihren Platz finden. Die Lernstunde ging MEHR oder weniger 1 Stunde.

Am Mittwoch stand dann Riesenslalom vor der Tür. Der Riesenslalom Tag war ein voller Erfolg, bis auf Sämi der es schaffte (wider einmal) einen Ski zu schrott zu fahren. Er durfte dann mit Michus Slalom-Ski fahren. Als wir erfuhren was für schlechtes Wetter sie am nächsten Tag gemeldet haben trafen die Trainer die Entscheidung schon am Mittwoch anstatt erst am Donnerstag nach hause zu fahren.

Konditionswochenende in Magglingen.

Am Samstag morgen ging es los, als wir in Biel ankamen Stand für die JO KANU fahren auf dem Programm. Die junioren machten in dieser Zeit ein Intensives Rumpftraining. Nach einer Stunde wurde dann gewechselt. Als dieser Teil vorbei war durften wir von Biel aus den steilen Weg nach Magglingen hinauf joggen. Nach dem Mittagessen ging es mit Sprüngen und Sprints weiter. Da wir einmal ein paar aufgaben bekommen haben zu lernen und schliesslich auch das Ziel war sie zu beherrschen, gab es quasi einem Test. Die meisten haben alles gut gemeistert. Leider auch einen Pechvogel gab es dabei. Als Matteo auf dem Swiss Ball laufen beginnen wollte gelang er aus dem Gleichgewicht und stürzte hinunter. Im Spital kam aus, das er die Hand gebrochen hat. Wir wünschen ihm natürlich alle gute Besserung. Trotzdem ging es am Sonntag weiter. Es stand Kraft auf dem Programm. Die JO machte Übungen in der Halle und die Junioren Gingen in den Kraftraum. Nach dem Mittag stand noch ein Circuit -training vor der Tür, wo jeder alles was er konnte gab. Danach ging es auch schon wider nach Hause um uns kurz zu erholen.

Michel Fabian Junioren-Kader, Jg. 1994