

<p>Das Kader geniesst eine Trainingspause!</p>	<p>Grandiose Aussicht an der Creux de Van.</p>	<p>Ein Spässchen darf auch im harten Training nicht fehlen.</p>

<p>Kurs Nr: TK 4</p>	<p>Datum: 7-12.09 2010</p>	<p>Verfasser: Pascal Weber</p>
----------------------	----------------------------	--------------------------------

Trainingslager im Val de Travers

Schon am Dienstag morgen trafen wir uns beim Centre Sportif in Couvet. Wegen dem noch garstigen Wetter drehten wir das Programm ein bisschen um und machten unsere Morgeneinheit zu Fuss. Lockeres Tempo, Skilanglauf Imitationen und steile Anstiege prägten das Training. Nach dem Training genossen wir unsere Zimmer und dann bald auch die verdiente Mahlzeit. Am Nachmittag stand dann schon eine längere Tour mit den Skating Rollski auf dem Programm. Nachdem wir auf dem Parkplatz vor dem Centre unsere Imitationen vom Morgen auf die Skis transferierten ging es sogleich los. Rauf auf den Pass, wo wir schneller als uns lieb war mit den Fahrgewohnheiten der Französischen Grenzgänger bekannt wurden. Typisch für Toni's Trainingsplanung wurde das Training anstatt der angekündigten 2h noch ein bisschen länger und am Schluss kamen wir alle an unsere Grenzen. Nach einem ausgiebigem Znacht, ein bisschen Fernsehen und Spielen, gingen wir erschöpft zu Bett.

Am Mittwoch Morgen machten wir uns auf um mit den Klassischen Rollskis eine Ausdauerinheit, gespickt mit koordinativ anspruchsvollen Sprints, in Angriff zu nehmen. Im vierten von fünf Sprints brach sich Pascal Weber ein Stockspitze und musste in der Folge mit einem Stock über die Fläche nach Couvet zurück, dort wurde ihm dann von Toni prompt seine Skating Stöcke ausgeliehen und es ging los auf die anstrengende Aufholjagd.

Am Nachmittag stand dann eine ganz spezielle Trainingseinheit auf dem Programm. Es wurde in den Tagen davor schon verschiedentlich darüber geredet und Gerüchte diskutiert. Es stellte sich schnell heraus, dass die Autoreifen, vor allem die grösseren, zwar schwer aber nicht die angedeuteten 100kg waren. Trotzdem schien uns die Runde die wir sechs mal abspulen mussten ewig und es wurde viel gestöhnt. Zum Widerstand der Reifen kam noch ein sehr starker Gegenwind, welcher gegen Ende der Einheit sogar Äste von den Bäumen blies. Während Toni nach unserem Effort mit den Reifen, diese jeweils mit dem Bus wieder zum Ausgangspunkt brachte, sprinteten wir für etwa 150m und fühlten uns leicht wie Schmetterlinge. Klar das wir nach dieser strengen Arbeit vom Tage am Abend die Sauna und den Hamman des Centre sehr genossen und anschliessend zufrieden zu Bett gingen.

Donnerstags absolvierte die Trainingsgruppe 1 am morgen eine Training mit den Stöcken und integrierter Sprungschule. Zwischen den Sprungserien wurde auf kreativste Weise das Gleichgewicht gefördert und spektakuläre neue Imitationen erfunden. Nachmittags ging es auf dem Sportplatz intensiv mit 2 gegen 2 Duellen in den Disziplinen Fussball und PowerRugby extrem hart zur Sache.

Hauptsponsor

1to1
energy

Sponsoren

Thomas
VELOSHOP

LEKI

MassaVecchia
FINE MOUNTAIN CHEESE

GSTAAD
MOUNTAIN RIDES
— SKIING — BIKEING — WALKING —

GARAVENTA

JUNGFRAU

RAIFFEISEN

helvetia

G.G.
CAMBRIERER
SPRITZWERK

SPORT-TOTO

Schlaefli & Hauser AG
Grafische Betriebe

druck-stick.ch
Swisscher Store



www.bosv.ch

Regionalverbände von



www.schneesport-mittelland.ch

Am Freitagmorgen, quälten wir uns mit dem Swiss Power Test ab. Von andauerndem Test wie des Rumpfkraft Globaltest, der explosiven Leistung beim Oberkörpersprinttest bis zum Kräfte raubenden 12min Lauf, überall pushten wir uns zu Maximalleistungen. Alle nun wieder klar über ihren aktuellen Formstand im Bilde ging es zum Mittagessen welches besonders verdient war und somit auch besonders genossen wurde. Nach der Erholung am Nachmittag ging es nochmals auf den Ski weiter. Eine klassische Tour Richtung Sainte-Croix stand auf dem Programm. Nach einer guten halben Stunde Doppelstock unten im Tal ging es rauf auf die wunderschönen Jurahöhen wo wir von Bauernhof zu Bauernhof auf verkehrsarmen Nebenstrassen unser Training absputzten.

Samstags galt es Ernst. I4 Skating stand auf dem Programm. Was soviel bedeutet wie: knallharte Intervalls auf den Skating Rollski. Und das I4 hielt was es versprach schon die erste Serie war hart und es wurde bis zur letzten Serie auch nicht kürzer oder flacher. Nochmals also eine gute Möglichkeit seine Form an den Teamkameraden zu messen. Während einige noch voller Power den Berg hochliefen und kaum aus dem 1-1 Schritt rauskamen kämpften sich andere im mühsamen Asymmetrischen mit stechenden Schultern und schmerzenden Hüften die Steigungen hoch. Wiederum war das Mittagessen sehr verdient um nicht zu wenig zu sagen. Erstaunlich doch wie schnell sich Langläufer erholen (ob das mit den Gratis-Shiatsu Massagen zusammenhing ist nicht bekannt): Schon am Nachmittag stand das Team bereit um ein Nachmittag nach dem Motto: Play Hard – Train Hard – Play Hard Again in Angriff zu nehmen. Fussball, Unihockey, Basketball und auch intensives Langläufer-Rugby standen vor und nach einem Kraftblock auf dem Programm.

Am Sonntag morgen galt es einen gelungenen Abschluss fürs Trainingslager zu finden. Eine klassische Rollski Tour von Couvet hinauf auf den Creux du Van war für alle ein super Training: die schöne Juralandschaft zum ersten und die eindrückliche Felsformation des Creux du Van's waren eine einmalige Trainingsumgebung. Ein eindrücklicher Abschluss eines super Trainingslager.

Hauptsponsor



Sponsoren

