

Kurs 3 4.-5. Juni Tour d`Emmental TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Klassisch



Nass



Stilvoll



Koordinativ

(Fotos: Christoph U.)

Tag 1

Am Samstag, den 04. Juni 2011 fuhren Christoph und ich um 08.45 Uhr im Kaderauto von Niederscherli nach Bärau.

Um 10 Uhr trafen wir dort die anderen Athleten der TGM BOSV/SSM U16 nordisch. Nach einer Stunde Rollskitechnik (skating) auf einem Schulhausplatz, starteten wir auf diesen Rollskis in Richtung Lüderalp. Die zweite Hälfte liefen wir weiter mit den Klassisch-Rollskis. Nach einem steilen Aufstieg, welcher viel Kraft brauchte, genossen wir unser Picknick, die herrliche Aussicht und Anne-Sophie's feinen Cake. Wir trafen Hansruedi, welcher am Nachmittag beim 4-Stufentest mithalf. Wir joggten zu dem Waldstück, wo der Test stattfand. Während Joscha den „Neuen“ beim Aufwärmen half, maßen Christoph und Hansruedi die Strecke ab – und los ging's!

Nach dem Test wechselten Jogging und Skigang in Richtung Kuttelbad ab. Während den letzten Kilometern wurden wir verregnet; doch wir hatten trotzdem gute Laune dank Christoph's Einfall zu singen.

Im Kuttelbad angekommen, nahmen wir unser Gepäck in Empfang (welches von Christoph's Bruder geliefert wurde) und gingen duschen. Nun verabschiedeten wir die Zweisimmer und die Verbleibenden genossen danach ein leckeres Abendmahl (Bouillon, Nudeln und Geschnetzeltes, 1 Kugel Glace)

Nach der Theorie jassten wir noch und gingen bald schlafen im Massenlager des Kuttelbades.

Tag 2

Am Sonntag, den 05. Juni 2011 starteten wir um 07.30 mit Footing, danach gab's Morgenessen. Nach dem Fusslauf ins Tal, ging's weiter mit „Flusslauf“, wobei Cedric und ich ungewollt baden gingen. Auf den klassischen Rollski's ging's weiter -Abfahrten runter und hinein in die Kurven -und danach weiter mit Joggen bis zum Parkplatz des Forums. Nach Rumpfstabi und Gleichgewichtsübungen gab's ein feines Mittagessen. Theorie zum 4-Stufentest, sowie Laufschiule und Rumpfstabi-übungen folgten am Nachmittag..

Danach war Schimmen und Tauchen auf dem Programm und eine wohlverdiente Pause im Whirlpool.

Um 15.45 waren 2 anstrengende, aber super tolle Tage im Emmental vorbei und alle fuhren heim.

Ich bedanke mich im Namen aller Athleten ganz herzlich bei allen Helfern (Fam. Habegger und den Brüdern von Christoph) und natürlich bei Christoph für den Superkurs.

(Verfasser des Textes: Kaderathlet Lars Mauron)

Hauptsponsor

1to1 energy

Sponsoren

Thomas VELOSHOP **LEKI**

Massa Vecchia
ALTE MANTOVA - TALENTE

GSTAAD MOUNTAIN RIDES
WALD - BERGSTEIG - WALKING

GARAVENTA

JUNGFRAU
SKI REGION

RAIFFEISEN

helvetia

G.G.
CARROSSERIE
SPRITZERK

SPORT-TOTO

Schlafli & Maier AG
Grafische Betriebe

druck-stift.ch
SwitcherStore