

Kurs 6 29.-31. Juli Andermatt TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Team TGM BOSV/SSM U16 nordisch (es fehlen Cédric, Katja E. und Katja B.)



Stefan gegen Anne-Sophie

(Fotos: Christoph Urech)

Am Freitag den 29. August trafen wir um 10.30 Uhr in Spiez ein. Wir luden all unser Gepäck möglichst schlau in den BOSV Bus und fuhren los Richtung Realp. Auf dem Grimsel assen wir unser mitgenommenes Mittagessen und absolvierten die erste Challenge des Lagers. Es ging darum wer von uns am schnellsten mit Schnee wieder zurück bei Christoph war. In diesem Jahr mussten wir recht weit hinauf bis wir Schnee fanden. Es gab Punkte zu gewinnen der Erste bekam 11 der Zweite 10 und so weiter. Im ganzen Trainingswochenende konnte man immer wieder Punkte gewinnen und man musste sie einfach immer zusammen zählen. Dann ging es weiter über den Furka bis nach Realp zur Rollskibahn. Das erste Training absolvierten wir auf den klassischen Rollskis. Wir liefen alle selbständig ein und dann durften wir auch schon gerade den 4 Stufentest machen. Nach dem wir den hinter uns hatten und alle ein wenig geschafft waren gingen wir noch ein wenig laufen. Zuerst eine Zeitlang ohne Stöcke und dann machten wir einen kurzen aber intensiven Technikblock. Zum Schluss des Trainings liefen wir noch immer zu zweit, abwechslungsweise führend, und der Hintere probierte den Schritt des Vorderen abzunehmen. Danach fuhren wir nach Andermatt in unsere Unterkunft wo wir Nachtessen gingen. Es gab Fisch, Salzkartoffel, Spinat und ein feines Dessert. Nach dem Essen hatten wir einen Theorieteil wo wir vor allem den Unterschied zwischen der Intensitäten- und der Borg- oder Forsterskala angeschaut haben. Zum Schluss des Tages gab es noch ein wenig ein anderes Techniktraining. Zuerst machten wir Imitationen aber Christoph sagte die Begriffe auf japanisch. ☺ So hatten wir auch noch einen kleinen Sprachkurs inklusive. Dann machten wir dasselbe doch wir mussten mit dem anderen Fuss dann immer auf einem Rollbrett landen. Zum Abschluss spielten wir zur Freude aller noch eine Runde Unihockey. Dann ging es unter die Dusche und nach dem alle fertig geplaudert hatten wurde dann auch irgendeinmal geschlafen. Schliesslich war ja am nächsten Morgen schon um 7.45 Uhr Footing angesagt. So standen wir alle noch ein wenig müde draussen und joggten ein wenig über den Platz. Dann machten wir noch ein paar Imitationen und schon ging es zum Morgenessen. Etwa um neun machten wir uns dann auf den Weg zur Rollskibahn wo wir das erste Skating Training vor uns hatten. Wir liefen ein und trafen uns dann zu einem sehr intensiven Techniktraining. Nachher machten wir noch ein Schnelligkeitstraining und zwar liefen immer zwei gegeneinander einen kurzen Sprint und der Gewinner bekam immer einen Punkt. Der nächste Sprint lief dann immer ein Gewinner gegen einen Gewinner und ein Verlierer gegen einen Verlierer und so ging das 2 Serien lang weiter. So konnte jeder seine Punktesammlung ein Stück erweitern. Anschliessend liefen wir noch eine Zeitlang, arbeiteten an unseren Technikaufgaben, und liefen dann aus. Und so ging es auch schon aufs immer gute Mittagessen zurück nach Andermatt. Es gab Hackbraten mit Kartoffelstock und Gemüse. An diesem Tag gab es zu unserer Freude eine lange Mittagspause in der wir zuerst einmal ins Coop gingen doch dann uns hinlegten und uns erholten. Sandro absolvierte währenddessen auch noch sein Trocken-Schiesstraining. Das Regenerieren hatte sich gelohnt denn es stand noch ein anstrengendes Nachmittagstraining, auf den klassischen Rollskis, auf dem Programm. Wir liefen ein und gingen dann an den Start für ein Intermitierendes Training.

Hauptsponsor

1to1 energy

Sponsoren

Thomas VELOSHOP **LEKI**

Massa Vecchia
ALTE MARCHESE TRAPPER

GSTAAD
MOUNTAIN RIDES
WALD - BERNESE - VALAIS

GARAVENTA

JUNGFRAU
SKI REGION

RAIFFEISEN

helvetia

G.G.
CAMBRIERE
SPRITZERWERK

SPORT-TOTO

Schlöffli & Moser AG
Cultura Service

WERBEATELIER
BALSIGER



Fussgymnastik und Gleichgewicht



Nils vs. Batista



Tarzan Sascha bei einer beliebten Challenge

(Fotos: Christoph Urech)

Auf einer Runde waren immer Pillonen ausgelegt wo man abwechslungsweise voll oder sehr langsam laufen musste. Es gab dann vielleicht eine Einsatzzeit von 10-30 Sekunden und dann eine wenig längere Erholungszeit. Dies machten wir 2 mal 12 Minuten und dazwischen eine Pause von 3 Minuten. Und wir sollten das ganze Training lang diagonal laufen auch wenn es bergab ging, was sich als gar nicht so einfach herausstellte. Nachher liefen wir noch für uns und feilten an unsere Technik. Und so ging es nach dem Training gerade direkt zum Nachtessen: Spaghetti, Piccata und Gemüse. Es war ein sehr leckeres Nachtessen. Nach dem Essen ging es aber gerade weiter mit einem kurzen Theorieinput wo wir diskutierten was genau und für was ein Intermitierendes Training überhaupt ist. Dann machten wir eine halbstündige Fussgymnastik- und Gleichgewichts- Trainingseinheit. Und schon ging es weiter in die neben an liegende Halle. Dort bekamen wir alle ein neues cool and clean T-shirt und hatten auch noch gerade den „Fototermin“. Danach kam eine nächste Challenge an die Reihe. In der ging es drum dass man auf einem Schwedenkasten startet sich dann von einem „Affenschwanz“ zum anderen angelt an der Wand abstosst und wieder zurück auf den Schwedenkasten. Dank einer neuen Technik von Anna bekamen die meisten diese Punkte. Noch schnell wieder alles wegräumen dann schnell unter die Dusche und auch schon ab ins Bett. Schliesslich gings ja am nächsten Morgen wieder früh los mit unserem Footing. Wir joggten ein Stückchen und mobilisierten dann unseren ganzen Körper durch so dass wir fit für das Morgenessen waren. Nachher hatten wir etwa 30 Minuten Zeit um unsere Koffern zu packen und unsere Zimmer zu putzen doch leider waren wir etwa erst nach 45 Minuten fertig, was unserem Trainer eher nicht so gefiel... Nachher fuhren wir mit allem Gepäck zur Rollskibahn und dort gab es ein super Überraschungstraining. Und zwar durften wir Biathlon machen. Wir machten drei Gruppen die eine konnte Luftgewehr auf 10 Meter bei Batista schiessen, die andere durfte frei laufen und die dritte hatte Techniktraining bei Christoph. Nachher machten wir noch ein paar Biathlonrennen in vier Gruppen. Pro Fehlschuss musste man 5 Liegenstützen drücken. Es gab auch hier nach Rang mehr oder weniger Punkte zu gewinnen. Und man entdeckte ein paar neue Biathlontalente und allgemein die Freude an diesem Sport. Wir zogen uns alle um für das Mittagessen, es gab Ofenkartoffel, Fleisch, Gemüse und Dessert. Und dann ging es sofort weiter Richtung nach Hause mit einem Zwischenstopp in Guttannen. Dort hatten wir noch unser letztes Training vor uns. Wir joggten an einen Hügel und machten noch ein Skigang Techniktraining. Sowie auch noch Elchsprünge und zwei kleine Wettrennen wo wir noch einmal Challengepunkte gewinnen konnten. Wieder zurück beim Auto machte Christoph noch die Challengerangverkündigung wo doch Joscha ganz knapp vor Nils gewann. Alle bekamen noch sehr tolle Preise und dann ging es nach Spiez. Dort verabschiedeten wir uns alle von einander und gingen nach Hause.

Im Namen aller Athleten danke ich an dieser Stelle Christoph und Batista ganz herzlich für das super und sehr lehrreiche Trainingslager. Sowie allen anderen Mitwirkenden sei es für das Essen oder die Ermöglichung Biathlon zu machen auch einen recht herzlichen Dank.

(Verfasser des Textes: Kaderathletin Anne-Sophie)

Hauptsponsor

Sponsoren

