

Kurs 7 13.-14. August Thun/Grindelwald TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Joscha, Marc, Katja E. und Nils vor dem Start



Die ersten Meter...



...die letzten Meter lächelnd

(Fotos: Christoph Urech)

Als sich alle am Samstagmorgen um 10.00 Uhr auf der Panzerplatte Thun trafen, verluden wir zuerst alle Bikes in den BOSV-Bus und zogen anschliessend die klassischen Rollskis an, um unser Stosstraining zu starten. Noch bevor wir starten konnten, musste ich schon 20 Liegestützen pumpen weil ich das „H“ Wort verwendete. Auf der Panzerplatte liefen wir zuerst eine Runde gemütlich ein. Danach bewegten wir uns eine halbe Stunde selbstständig auf der Strecke.

Nachdem wir uns eine halbe Stunde beschäftigten, gingen wir zu Christoph und begannen dort das Stosstraining. Jeder bekam eine neue Arbeitsaufgabe oder arbeitete an der alten weiter. Nach 2 Stunden liefen wir gemütlich zu den Autos und fuhren nach Steffisburg zur Familie Graf. Dort verpflegte uns Verena mit leckeren Spaghetti und einem Stück Kuchen. Voll gegessen verschoben wir den Standort nach Grindelwald zum Mountain Hostel. Wir luden alle Bikes aus dem Bus und setzten sie anschliessend zusammen. Nach dem wir die Zimmer bezogen, ging es noch aufs Bike. Dort spielten wir „Abstigerlis“ und feilten noch an unserer Bremstechnik. Um 17.30 Uhr freuten wir uns alle aufs einkaufen bei Thömus Veloshop. Wir kleideten uns ein und um 18.00 fand der Fototermin statt.

Als wir unsere Startnummer am Bike montiert hatten, fuhren wir wieder runter zum Mountain Hostel um zu duschen. Um 19.45 Uhr führten wir noch unsere Teamsitzung durch und anschliessend besprachen wir mit Christoph unsere Trainingstagebücher. Als wir dann nach einer Weile fern schauen hoch ins Bett gingen, bereiteten wir uns mental auf das bevorstehende Rennen vor.

Sonntagmorgen startete der Tag mit einem 30 min. Footing mit Bernhard Senn, der Samstagabend zu uns kam. Nach dem mobilisieren ging es direkt zum Frühstücksbuffet. Dort assen wir kraftvolle Müesli, gutes Brot und frisch gepressten Orangensaft. Eine viertel Stunde später gingen wir nach oben ins Zimmer unsere Sachen räumen. Als wir dann oben beim Start/Ziel Gelände ankamen, gingen wir uns 20 min. vor dem Start ein wenig einwärmen. Dann war es so weit. Nicht alle Profis, die sich zu forderst aufstellten, konnten die ersten 500 m mithalten. Ich und Joscha Burkhalter, zogen die ersten Meter davon. Joscha, unser Zugpferd ging ab wie die Rakete. Er und ich fuhren das ganze Rennen zusammen und alle anderen des Kadern folgten. Alle Kadermitglieder kamen mehr oder weniger heil im Ziel an. Nach der scharfen Penne im Zelt gingen wir duschen und das Bike schmieren und anschliessend nach Hause.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei Fam. Graf fürs Essen und bei Frau Gyger für den Fahrdienst bedanken.

(Verfasser des Textes: Kaderathlet Nils)

Hauptsponsor

Sponsoren