

Kurs 8 27. August Swiss Ski Powertest Skilanglauf TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Gewinnerinnen U14 Mädchen



Gewinnerinnen U16 Mädchen



Gewinner U14 Knaben

Viele freuten sich auf den Tag. Alle waren ein bisschen, wenn auch nur ein bisschen aufgeregt, als wir uns um 8.00 Uhr beim BZI Zentrum in Interlaken versammelt hatten, dass heisst, Kategorien U14 bis U20. Unser erster Eindruck war nicht zu beschreiben. Wir standen in einer Halle in der die Sporthalle von Zweisimmen drei Mal drin Platz gefunden hätte, so gross war die Halle des BZI Zentrums. Als alles aufgebaut war, mussten sich alle Athleten des BOSV/SSM Kaders U16 einwärmen, und das mit einem eigenen Einwärmprogramm. Nebst den Kadern kamen auch einige andere Athleten aus den Skiclubs Lenk und Zweisimmen. Nach dem Aufwärmen ging es dann endlich los mit dem Swiss Powertest. Als erstes startete die Kategorie U14 mit Medizinballwurf, und ging weiter zu Standweitsprung und Oberkörper-Sprint. Nach einer kleinen Pause ging's weiter mit dem anspruchsvollen Schweizerkreuz-Plus. Dies alles war noch lange nicht so streng, wie die nächsten Posten. Neben Liegestützen und Globaler Rumpfkraft-Test, kam noch High Box Jump und ein 12 Minuten Lauf an die Reihe.



Gewinner U16 Knaben



Komplettes Team TGM BOSV/SSM U16 nordisch
(Fotos: Christoph Urech)

Hauptsponsor

1to1 energy

Sponsoren

Thomas VELOSHOP **LEKI**

Massa Vecchia ALTE MARINI - TALKER

GSTAAD MOUNTAIN RIDES

GARAVENTA

JUNGFRAU SKI REGION

RAIFFEISEN

helvetia

G.G. CAMBRESIEN SPRITZERK

SPORT-TOTO

Schlöffel & Meier AG

WERBETELIER BALSIGER



www.bosv.ch

Regionalverbände von



www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

Beim 12 Minuten Lauf waren wir auf der Bahn. Dort war eine runde 400 Meter lang. Viele ältere Athleten kamen trotz heftigem Gegenwind, beim 12 Minuten Lauf über 3 Kilometer. Obwohl man alles gab, wurde es nicht so richtig heiss, da es am Morgen draussen sehr kühl war. Alle waren froh als es zum Mittagessen ging. In trockenen Kleidern gingen wir nach draussen und assen unsere Sandwichs und sonstige mitgebrachte Esswahr. Zum Schluss gab es noch einen leckeren Kuchen von Sascha. Nach dem Mittagessen hatten wir kurz etwas Theorie mit Christoph. Batista und Simon hörten aufmerksam zu. Nach der Theorie machten sich alle bereit für das anschliessende Training Skigang und Elchsprünge. Vom BZI Zentrum aus gingen wir Richtung Harderbahn. Als wir ein gutes Stück gegangen waren, entschied Christoph sich bei einer guten Trainingsstelle im Wald, auf einer nicht asphaltierten Strasse, Übungen zu machen. Nach kurzer Wiederholung für die Neuen, gingen wir über zu den Elchsprüngen. Als die Älteren es uns vorgezeigt hatten, ging es an die „Seck“. In zweier Gruppen, je ein Neues und ein Älteres, korrigierten wir uns gegenseitig. Schliesslich, als schon fast eine Stunde vergangen war, liessen wir Elchsprünge Elchsprünge sein und gingen wieder zurück zum BZI Zentrum in Interlaken. Sporttaschen gepackt und Stöcke eingeladen, verabschiedeten wir uns. Glücklich und zufrieden (, aber mit müden Armen und Beinen) fuhren wir nach Hause.

Ich danke allen die diesen Tag möglich gemacht haben ganz herzlich.

(Verfasser des Textes: Kaderathlet Stefan)

Hauptsponsor



Sponsoren

