

## Kurs 10a 17. September Bramberg/Neuenegg TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Startvorbereitungen zum Stockcross



Wohlverdientes Spiel nach Training



Theorie mit Gruppenarbeiten

(Fotos 1 und 3: Barbara Urech, Foto 2: Christoph Urech)

Am Samstagmorgen trafen wir um 9.30 Uhr im Bahnhof Neuenegg ein. Nach dem obligaten Verladen unseres Gepäcks starteten wir auch schon mit dem Rollskitraining. Wir liefen alles in Doppelstock ein und machten anschliessend einige Technikübungen. Weil der Boden vom Regen nass war, rutschten wir oft aus. Doch Christoph meinte, dass das ein super Training sei, weil wir so richtig auf den Rollskis stehen müssen.

Danach liefen wir wieder weiter Richtung Bramberg und arbeiteten an unserer Rollskitechnik. Unterwegs kamen noch einige Abfahrten.

Wie immer freuten wir uns, das Ziel zu sehen. Dieses Mal war es das Restaurant Brambergdenkmal, wo wir zu Mittag assen. Noch vor dem Essen absolvierten wir eine Gleichgewichtsübung auf den Rollskis.

Nass und hungrig freuten wir uns auf das Essen. Es gab Reis, Poulet und Gemüse, zur Vorspeise eine Brocolisuppe. Bei Urechs servierte uns die süsse kleine Lena eine Glace ☺. Merci!

Zur körperlichen Erholung folgte einen ersten Teil Theorie. Wir besprachen die Fragen, welche wir als Aufgabe vorgängig beantworten mussten und wurden ausführlich über Ernährung und Wettkampfvorbereitung unterrichtet.

Anschliessend stand Skicross auf dem Programm. Nach dem individuellen Aufwärmen ging's los: 3 mal 7 Minuten intensiv, dazwischen 3 Minuten Pause. Aufwärts machten wir Skigang, Elchsprünge, Stocksprünge, etc. und hinunter joggten wir locker.

Nach einer kurzen Trinkpause spielten wir Fussball und Frisbee.

Zum Schluss des Tages klemmten wir noch hinter den zweiten Teil der Theorie. Wiederum zu den oben erwähnten Fragen. Und dann ging's direkt nach Hause.

An dieser Stelle möchte ich mich noch einmal bei Familie Urech bedanken für diesen lehrreichen Tag.

(Verfasserin des Textes: Kaderathletin Katja E.)

Hauptsponsor

**1to1** energy

Sponsoren

**Thomas** VELOSHOP **LEKI**

**Massa Vecchia**  
ALTE MARCHETTI TRAPPER

GSTAAD **MOUNTAIN RIDES**  
WALD - BERGSTEIG - WALKING

**GARAVENTA**

**JUNGFRAU**  
SKI REGION

**RAIFFEISEN**

**helvetia**

**G.G.**  
CAMBOSERIE  
SPRITZWERK

**SPORT-TOTO**

**Schiffli & Meier AG**  
Culinary Service

**WERBETEILNER**  
**BALSIGER**