

Kurs 10 1.-2. Oktober Gurnigel TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Gleichgewichtsübungen



Joscha vs. Sandro



Katja B. beim Skaten



Letzte Instruktionen vor dem Start

(Fotos: Barbara Urech)

Um 9.30 Uhr trafen wir uns bei der STB Hütte zum 10. Kurs auf dem Gurnigel. Eine Viertelstunde später ging es auch schon mit dem Auto los. Wir fuhren runter zu einer Kreuzung, und zogen dort unsere Rollski's an. Wir liefen der Strasse entlang und arbeiteten an unseren Aufgaben. Etwa nach 10min. konnten wir nicht mehr weiter wegen einem „Kuh-Züglete“. Also entschlossen wir uns eine Runde zu bestimmen und dort an unserer Technik weiter zu arbeiten. Als die Strasse wieder befahrbar war, liefen wir weiter bis zu der Schutzhütte, von dort zurück. Die „Neuen“ liefen nur ein Stück zurück und wurden dann mit dem Auto aufgeladen, währenddem die „Grossen“ alles zurück liefen und wir uns danach auf der Panzerplatte versammelten. Dort spielten wir einen Unihockeymatch und gingen dann wohlverdient zum Essen. Nach dem Essen gab es eine Pause und anschliessend war Theorie angesagt. Nach der Pause trafen wir uns auf der Panzerplatte zum 2. Trainingsteil des Tages. Wir gingen joggenderweise auf eine Wiese und übten an der Laufschiule. Als das so einigermaßen sass, wärmte sich jeder mit seinem eigenem Aufwärmprogramm ein und kehrte dann auf die Panzerplatte zurück. Dort ging es weiter mit dem Schnelligkeitsteil. Es wurde ein Parcours aufgestellt, bei dem es verschiedene Übungen, zwar über eine kurze Distanz aber voll Gas, zu absolvieren galt. Nach den Übungen gab es immer eine Zeit, die man locker joggend absolvieren musste. Den Parcours machten wir 3mal 10min. lang. Nach dem anstrengenden Training trafen wir uns zum leckeren Abendessen und später zum mentalen Training, das sehr erholsam und entspannend war! Später assen wir noch das Dessert und gingen dann zu Bett. **Tag 2:** Um 7.40 Uhr ging es vor dem Haus weiter mit dem Footing. Alle guckten noch etwas müde... Nach dem Footing assen wir erstmal das Frühstück, genossen dann die Pause auf dem Zimmer und versammelten uns dann bei den Autos, um an den Start des Testrennens zu fahren. Als wir unten waren, hiess es mobilisieren und aufwärmen. Wir starteten im 1min.-Abstand. Schon der erste Anstieg war ziemlich hart, da es nass war und es einige Blätter auf der Strasse hatte. Als wir dann nach ca. 30min. alle im Ziel waren, konnten wir nicht wie geplant bis zu der STB Hütte auslaufen, da es zuviel Verkehr hatte. Also mussten wir mit den Autos zurück auf die Panzerplatte fahren, um dort noch auszulaufen und ein Techniktraining zu starten. Wir hatten schon alle Hunger und gingen dann auch essen ☺... Nach dem Essen trafen wir uns erneut auf der Panzerplatte zu einem Aufwärmen. Danach war das intermittierende Training am Zug. Es wurde ein Parcours aufgestellt, den die „Neuen“ 3mal und die „Grossen“ 4mal absolvieren mussten. Es ging darum, die Strecke mit 90% Einsatz zu bewältigen. Wir starteten mit Stocklauf, Elchsprüngen, Schrittsprüngen, Stocklauf, Elchsprüngen usw. das Ganze 5min lang. Nach dem harten Training waren alle sehr müde. Wir liefen alleine noch eine Viertelstunde aus und kehrten dann zu der Hütte zurück. Dort hiess es erstmal putzen und anschliessend gab es noch die Rangverkündigung vom Testlauf.

Vielen Dank an Christoph und Stephan für das super Lager, an Brigitte für das leckere Essen und an Barbara und Lena für die Unterstützung ☺

(Verfasserin des Textes: Kaderathletin Katja B.)

Hauptsponsor

Sponsoren