

Kurs 10b 22. Oktober Bramberg TGM BOSV/SSM U16 nordisch



Kurz vor dem Fahrtspiel



Nils voll parat



Cédric und Katja E. bei der Administration

(Fotos: Christoph Urech)

Samstagmorgen, 9.30 Uhr Ortszeit. BOSV/ SSM Trainingslager Nummer 10 b. Christoph erwartete uns am Bahnhof Neuenegg. Nach etwa 5 Minuten waren alle bereit fürs Rollskittraining nach Barmberg. Als wir knapp 10 Minuten unterwegs waren, gab es den ersten Technikteil. Wir sollten mit einem Schritt laufen. Das ging so. Anstatt das wir den Ski zurück zogen, machte man einen grossen Schritt nach vorne. Zuerst war es etwas schwierig, nach einiger Zeit hatten alle Neuen den Dreh aber so einiger massen raus. Mit vielen neuen Techniktipps von Christoph. Das Rollskittraining war nicht sehr anstrengend, denn die Sonne brennte nicht vom Himmel und es regnete nicht. Es war genau richtig zum Rollski fahren. Als wir in Süri ankamen, teilte uns Christoph in zweier Gruppen ein. Wir mussten in diesen Gruppen bis nach Barmberg laufen. Jeder hatte die Aufgabe, an einem technischen Teil weiter zu üben. Als alle in Barmberg angekommen sind, zogen sich (fast) alle um, danach ging's ins Restaurant, zu einem leckeren Mittagessen. Nach Bauernsuppe und Nudeln mit Fleisch, gingen alle zusammen zu Christoph nach Hause zum Dessert. Christoph brennte uns noch eine Entspannungs- CD auf UBS-Stick oder I-Pod. Etwa eine halbe Stunde später ging's hinaus zur Wachstheorie vors Haus. Mit einer 30 minütigen Theorie und vielen guten Tipps und Tricks schickte er uns zum BOSV/SSM Auto um uns umzuziehen. Wer's schlaugemacht hat, zog die Kleider fürs Motorspiel noch vor dem Mittagessen an. Als erstes joggten wir zu Denkmal, wo uns Christoph schon erwartete. Nachdem er uns dieses Spiel erklärt hatte (die älteren kannten es auch nicht), ging's los. Schnell die Strecke angeschaut, wurde schon die erste Aufgabe erklärt. Es ging darum, dass wir eine Reihe bildeten. Nach und nach kam einer nach dem anderen nach vorne gerannt. Der Witz dabei; jeder musste sein Tempo halten. Nach zwei Runden, teilte uns Christoph in zwei Gruppen auf, die Älteren und die Neuen. Die Älteren mussten nun zwei Runden sehr schnell hinter sich legen und zwar immer noch so wie bei der ersten Variante. Die Neuen machten drei Runden, dafür ein bisschen gemütlicher als die Älteren. Nachdem alle wieder beisammen waren, machten alle zusammen noch mal dieses Spiel und zwar so. Wie bei der ersten Variante, stellten wir uns in eine Reihe auf. Danach ging's los nur mussten wir bei unserer Strecke von hinten nach vorne einen Sprint einlegen. Vorne angekommen konnten wir in unserem unser Tempo rennen. Als alle wieder beim Auto von Christoph waren, sagte er uns, wo wir hin sollen. Er zeigte auf eine gemähte Wiese. Vom Denkmal aus waren das etwa 5-7 Minuten zum Joggen. Dort angekommen machten wir den Abschluss des Trainings, und das mit einem Spiel. Wir spielten Rugby. Das lustige an dieser Sache, wir spielten dicht etwa mit einem Rugbyball, nein, sondern mit einem Frisbees. Es war sehr lustig. Als das Spiel nach knapp 15 Minuten zu Ende ging, waren alle k.o. und etwas müde. Es war ein lustiger Tag.

Ich möchte mich bei Familie Urech bedanken, einerseits für das Dessert und andererseits für das gute Trainingslager. Vielen Dank.

(Verfasserin des Textes: Kaderathlet Stefan)

Hauptsponsor

Sponsoren

