

Kurs 14 TGM BSOV/SSM U16 nordisch 27.-29. Dezember Kandersteg



Lars beim Testwettkampf

Michael und Marc in der Vorbereitung zum
TechniktrainingJoscha und Michael während des Technik-
Trainings

(Foto 1: Bernhard Senn; Foto 2 und 3: Christoph Urech)

Tag 1

Am Dienstag trafen wir uns um 9.30 Uhr in Kandersteg beim Hotel „zur Post“. Nach der Besammlung im Aufenthaltsraum und der üblichen Willkommensrede von Christoph, gab er uns das Programm für den Morgen durch. Wir liefen klassisch. Nachdem wir alle unsere Skier gewachst haben, ging's schon auf die Strecke. Auf dem Weg zur Matte, mussten wir schauen, ob unsere Skier spitz oder stumpf sind. Nach einigen Technik Übungen, teilten wir uns auf. Die Jüngeren gingen mit Benu, die Älteren blieben bei Christoph. Bei Benu liefen wir zuerst ohne Stöcke, danach mit Stöcke und zu guter letzt machten wir noch Menschenslalom. Nach diesem zweiten Teil des Technik Trainings, hatten wir einen Prolog über 100 Meter. Und da war der Morgen auch schon vorbei. Nach einem guten Mittagessen hatten wir 3 Stunden Ruhezeit. Am Nachmittag stand wieder Klassisch auf dem Programm. Nach einer Gruppen Arbeit und etwas Technik hatten wir einen Parcours auf dem Programm. Als alle den Parcours hinter sich hatten, ging's zurück ins Hotel. Im Hotel hatten wir noch eine Wachs Theorie. Vielen dank, Joscha und Michael! Nach dem Abendessen hatten wir noch Besprechung der Trainingstagebücher. Und schon war der Tag vorbei.

(Verfasser des ersten Tages: Kaderathlet Stefan)

Tag 2

Als wir alle zusammen waren gingen wir alle zusammen zum Footing. Als wir nach 20min wieder im Hotel waren kamen wir zu dem guten Frühstück. Wo wir alle fertig waren gingen wir die klassisch Skis ganz gut mit Steigwachs wachsen. Als nächstes trafen wir uns um 9.30Uhr auf der Müllermatte zum Techniktraining. Anschliessend machten wir alle unsere Wettkampfvorbereitung. Als wir endlich den Testwettkampf fertig hatten gingen wir alle gemütlich auslaufen. Wo wir alle umgezogen waren gingen wir zum super guten Mittagessen. Nach dem Mittagessen hatten wir alle eine wohlverdiente Ruhezeit. Um 15.15Uhr trafen wir uns alle hinter dem Hotel mit Benu. Anschliessend marschierten wir zur Loipe zum Ausdauertraining. Wir gingen dann zu zweit laufen. Nach 2 Stunden war das Ausdauertraining leider schon fertig. Als wir geduscht und Umgezogen haben gingen wir zum sehr guten Abendessen, anschliessend gingen wir ins des Alpes(zu mir nach Hause) einen sehr, sehr, sehr guten Coup essen. Anschliessend gingen die anderen ins Hotel zur Post und ich blieb Zuhause.

(Verfasser des Textes: Kaderathlet Sascha)

Hauptsponsor



Sponsoren





TGM BOSV/SSM U16 nordisch (v.l.n.r)
Christoph, Sascha, Michael, Lars, Joscha,
Cédric, Patrick, Katja B., Marc, Katja E.
(es fehlen: Anne-Sophie, Anna, Nils,
Sandro und Stefan)



Das Runde muss ins Eckige



Auch das Rahmenprogramm hat
seine Berechtigung...

(Foto 4 und 5: Bernhard Senn; Foto 6: Christoph Urech)

Tag 3

Auch diesen Tag starteten wir mit einem Footing. Jedoch leitete es heute Sascha. Nach dem Frühstück ging es dann ans Packen und vorbereiten für das folgende Training.

Das Training begann mit einem gemütlichen Einlaufen. Es folgte ein Techniktraining (Skating), welches wir in zwei Gruppen bei Benu oder Christoph absolvierten. Anschliessend kam die Verfolgung, auf die sich alle freuten. In umgekehrter Reihenfolge zum vorherigen Rennverlauf, starteten wir im 10s Takt. Marc und Joscha hatten einen noch grösseren Abstand zu den Andern. Diesmal ging's nicht um die schnellste Zeit, sondern darum, wer als erste oder erster ins Ziel einläuft. So war es ziemlich schwierig, für die Beiden, alle einzuholen. Das Rennen gewann schliesslich Patrick.

Nach dem Auslaufen assen wir ein feines Mittagessen.

Am Nachmittag war „Spiel ohne Grenzen“ angesagt. In zwei Gruppen führten wir ein Ballet auf den Skis vor. Das war auch ohne Musik schwierig. Die Leistungen glichen einem Kopf an Kopf Rennen. Am Schluss gewann die Gruppe, welche sich besser an die Zeit halten konnte. Hiermit war die Tour de Ski vorbei und Spielen stand auf dem Programm. Wir spielten Fussball, Unihockey, Frisbee... auf den Skis, versteht sich. Das letzte Spiel war Unihockey und dazu einander Skis ausziehen, wobei dann viele ihre Skis suchen konnten ☺.

Müde, aber zufrieden begaben wir uns wieder zum Hotel, wo die Rangverkündigung der Tour de Ski stattfand. Es gab für jeden einen Preis und Cake. Danach verabschiedeten wir uns und gingen nach Hause.

Ich danke Christoph, Benu und ihren Familien ganz herzlich für das intensive und tolle Trainingslager.

(Verfasser des Textes: Kaderathletin Katja E.)

Hauptsponsor

Sponsoren