

## Kurs 12 3.-4. Dezember Adelboden TGM BOSV/SSM U16 nordisch

### Samstag, 03. Dezember

Um 9.30 Uhr trafen wir uns vor der Unterkunft Motondo in Adelboden. Dort waren wir auch schon vor zwei Wochen zu Gast. Eine viertel Stunde später besammelten wir uns bei Nieselregen mit Skigangstöcken ausgerüstet zum Stockcross-Intervall. Gemeinsam mit dem Skiklub Adelboden absolvierten wir eine Strecke die fast genau dem Höhenprofil der JO-SM in Zweisimmen entsprach. Vorher wärmten wir uns aber unter der Leitung von Benu auf. In der Zeit ging Christoph die Runde abmessen. Die U14 Jungen und Mädchen sowie die U16 Mädchen nahmen zwei Runden in Angriff. Die U 16 Jungen nahmen drei Runden unter die Füsse. Nach dem Intervall zogen wir uns warme Kleider und eine Mütze an, joggten zum Schulhaus zurück und spielten gemeinsam mit dem Skiklub Adelboden Fussball und Unihockey. Anschliessen joggten wir hungrig zur Unterkunft zurück, wo das Mittagessen schon auf uns wartete. Nach einer erholsamen Sunde auf unseren Zimmern liefen wir in der Technik unserer Wahl mit den Rollskis zum Schulhaus. Dort wechselten wir das Schuhwerk und machten zuerst Technikübungen in Laufschuhen. In der Pause schlugen sich ein grosser Teil der Männer in die Büsche beziehungsweise stellten sich hinter eine nahegelegene Holztsche. Plötzlich ertönte von einem Bauernhof ein lautes „Holdrio“ und als wäre das nicht genug, kurz darauf knallte uns ein Schreckschuss um die Ohren. Nach diesem Schrecken begaben wir sofort zurück auf den Trainingsplatz und folgten mit einem mulmigen Gefühl und weichen Knien den Übungsanleitungen von Christoph. Später wechselten wir wieder auf die Rollskis und liessen uns, in der von uns gewählten Technik, Tipps geben. Wieder zurück in der Unterkunft, trafen wir uns zum Jonglieren. Jeder zeigte vor und viele machten noch coole Tricks dazu. Nach dem Nachtessen wurden die letzten Trainingstagebücher und mit den „neuen“ Athleten die Saison und die Hausaufgaben besprochen. Nach einem leckeren Dessert gingen wir bald schon ins Bett.

### Sonntag, 4. Dezember

Um 7.40 Uhr machten wir mit Benu ein Footing. Das nachfolgende Morgenessen stand ganz im Zeichen des Jentschura-Müesli. Nach einer kurzen Pause ging es zum klassisch Testrennen welches die U16 Knaben von der Unterkunft aus bestritten und der Rest vom gewohnten Startplatz, dem Robidog neben der Bäckerei Oester. Im Rennen bestimmte sich dann unser nächster Programmpunkt! Weil Joscha nämlich ein Rad verloren hatte. Nach etwa zehn Minuten suchen freuten wir uns alle, dass es Anna gefunden hatte. Sie versuchte es hoch zur Strasse zu werfen, dies gelang aber nicht. Es gab einen Abpraller und das Rad verschwand im Bach. Dies hatte zur Folge, dass wir versuchten, den ganzen Engstligen-Bach umzuleiten. Wir bauten eine Mauer und verwandelten einen kleinen Nebenbach in einen reissenden Fluss. Leider konnten wir trotz verminderter Wassermenge das Rad nicht finden. Mit nassen und kalten Füessen joggten wir zurück zur Unterkunft wo uns Frau Inniger mit einem leckeren Mittagessen empfing. Nach einer kurzen Mittagspause nahmen wir noch einmal die klassisch Rollskis und liefen eine Stunde Richtung Hahnenmoospass. Schon stand wieder die Schlussreinigung der Unterkunft an. Zuletzt gab es noch eine kurze Rangverkündigung und der Samichlous (Stephan Christeler) verteilte allen noch ein Chlousensäckli. Danach verabschiedeten wir uns und gingen leider ohne Schnee wieder nach Hause.

Danken möchte ich an dieser Stelle:

Der Familie Inniger für das leckere Essen.

Den Rollskiputzern für die glänzenden Rollskis.

Der Familie Christeler für die Chlousensäckli.

Christoph und Benu für das tolle Lager.

Anne-Sophie und Nils wünsche ich gute Besserung!!!

(Verfasser des Textes: Kaderathlet Patrick)

Hauptsponsor

Sponsoren

 