



mitglied

SWISSski

hauptsponsor

1to1 energy

Kurs TK 5

Datum: 27-30.08.2011

Verfasser: Toni Burn

Trainingsbericht TK 5 Interlaken

Der Trainingskurs in Interlaken begann, gleich mit einem Wettkampf. Der Swiss Ski Powertest Skilanglauf der unter anderem auch für die verschiedensten Qualifikationen zählt wurde offiziell als Raiffeisen Berner Cup Wertung ausgeschrieben. Eine gute Gelegenheit für die Clubs sich auch im Sommer mit den Kaderathleten zu vergleichen. Leider wurde diese Gelegenheit nicht so rege genutzt, neue Formen brauchen auch ihre Zeit. Sehr gute Leistungen wurden den auch von den anwesenden Athleten geboten. Seit langer Zeit wurde im 12min Testlauf, die 3500m Marke von einem Junioren Athlet erreicht. Nach dem Test ging es für die Kaderathleten gemeinsam nach Interlaken zum Mittagessen, das Menu muss hier wohl nicht speziell erwähnt werden. Der Sonntag begann wiederum mit einer anstrengenden Einheit. Auf einem Rundkurs am Fuß des Abendbergs wurde mit den Skigangstöcken bewaffnet mächtig Dampf gemacht. Der Kurs folgte durch einen flachen und schmalen Waldweg, der nach ca. 150m leicht zu steigen begann und nach weiteren 150m steil auf eine Bergstrasse einbog. Dieser Strasse folgten die Athleten für 200m bevor der Rundkurs nach links in den steilen 50m langen Schluslauf abbog. Nun folgte der schwierigste Teil der Strecke, mit brennender Lunge, schmerzenden Beinen, musste der Weg durch herumliegende Bäume, Äste, Steinen und steil abfallend zum Start gesucht werden. Nach dem sich die Herren über ihre sechs Runden gekämpft hatten, stand nach einer kurzen Erholungspause noch Sprintduelle auf dem Programm. Ein wichtiger Bestandteil im Skilanglauf dass auch am Ende eines Wettkampfes gesprintet werden kann. Anschließend genoss die ganze Truppe das Auslaufen zurück zum Hotel. Am Nachmittag spielten wir wieder etwas Fußball und Korbball bevor wir uns der Sprungschule zuwandten. Nach den zwei strengen Tagen genossen wir das Ausdauertraining am Montagmorgen umso mehr. Entlang der Lutschine joggen das Team im kühlen Morgentau Richtung Gsteigwiller und weiter Richtung Gündlischwand bis unterhalb von Burglauenen, dort machte wir eine unsere seltenen Rechtsrumkehr Wendungen und joggen den gleichen Weg zurück. Am Nachmittag wurden die Rollski gepackt und von Goldswil der schönen Strecke entlang des Brienersees geskated. Auf der Nebenstrasse vor Unterbach versuchten die Athleten die Beste Sprintform herauszufinden. Schmale Skistellung, breite Skistellung, kraftvolle Armbewegungen, hohe Kadenz alles wurde ausprobiert und am Schluss setzte jeder Athlet seine Besten Erkenntnisse zusammen und versuchte so seine Bestzeit über die kurze Distanz zu verbessern. Am Dienstag stieg die Nervosität der Athleten wieder leicht an. Testlauf oder Wettkampfsimulation in der klassischen Technik stand auf dem

unsere partner und sponsoren

RAIFFEISEN

GSTAAD®
MOUNTAIN RIDES

LEKI

**WERBEATELIER
BALSIGER**

**Thömes
VELOSTOP**

**JUNGFRAU
SKI REGION**

**Podere
Massa Vecchia**
Alta Maremma Toscana

Schlaefli & Maurer
Grafische Betriebe

GARAVENTA

SPORT-TOTO

www.bosv.ch

Programm. Auf der Bergstrecke Richtung Beatenberg wurde eine Distanz über 3,5 km im Wettkampftempo absolviert, sicher auch eine gute Vorbereitung auf den nächsten Kaderzusammenzug in Andermatt. Bei dem das Nordic Weekend, der nationale Sommergebiet der Langläufer, mit einem Rollski Prolog, Rollski Berglauf und einem Fuß Berglauf auf dem Programm steht, die Athleten der TG BOSV SSM werden darauf vorbereitet sein.