



mitglied

**SWISSSKI**

hauptsponsor

**1to1** energy

## Trainingslager Interlaken

Am 05.05.2011 traf sich die Trainingsgruppe der Junioren des BOSV um 09.00 Uhr in Spiez. Kaum angekommen hat für die Anwesenden auch schon das erste Training stattgefunden. Sie liefen von Spiez Richtung Interlaken mit den Stöcken los. Flach und runter Jogging und bergauf Stocklauf. Als sie dort ankamen gingen sie gemeinsam Mittagessen. Nachdem sich alle erholt hatten fand am Nachmittag das zweite Training statt. Mittlerweile waren auch Chris und ich hinzu gestossen. Am Nachmittag stand Ergänzungstraining auf dem Plan, nebst Spielen machten wir verschiedene Übungen wie Koordinationsleiter, Kraftübungen und Armzugmaschine (alles mit Rhythmus).

Der nächste Tag begann wieder mit einer Stocklauftour. Von Wilderswil Richtung Interlaken, nicht zu vergessen die schöne Aussicht auf dem Harder und wieder runter zurück nach Wilderswil. Nach der Mittagspause begann das Training wie gewohnt mit Spielen zum Aufwärmen. Als wir alle warm waren gingen wir auf einen geeigneten Waldweg um dort einige Sprungschulübungen umzusetzen. Am Abend waren wir alle erschöpft aber glücklich über das Geschaffte. Am nächsten Morgen stand Rollski Skating Technik auf dem Programm. Als wir eine geeignete Strecke fanden, machten wir dort einige Technik Übungen, unter anderem auch mit Videoanalyse. Später fuhren wir dem Brienersee ein Stück weit entlang. Am Nachmittag gingen wir mit den Klassisch Rollskis auf eine geeignete Runde um einige Stockeinsatz-Rhythmus Übungen zu machen. Anschliessend fuhren wir noch den Berg hoch Richtung Saxeten. Nach knapp 1.5 Stunden fuhren wir gemeinsam mit dem Bus zurück. Der nächste Tag war der Strengste von allen. Powertest stand auf dem Programm. Zusammen Joggen wir Richtung BZI. In der Turnhalle wärmten wir uns noch fertig auf und schon begannen wir mit den ersten Kraft/Schnelligkeitsübungen. Anschliessend gingen wir alle Auf die 400 Meter Bahn um dort den 12-Minutenlauf zu absolvieren. Wir danken Toni Burn für die Organisation des Trainingslagers!

David Zeller

unsere partner und sponsoren

**RAIFFEISEN**

**GSTAAD**  
MOUNTAIN RIDES

**LEKI**

**druck-stick.ch**  
zweisimmen

**Thomas**  
VELOSHOP

**JUNGFRAU**  
SKI REGION

**Massa Vecchia**  
Alta Maremma Toscana

**Schlaefli & Maurer**  
Grafische Betriebe

**GARAVENTA**

**SPORT-TOTO**

www.bosv.ch