

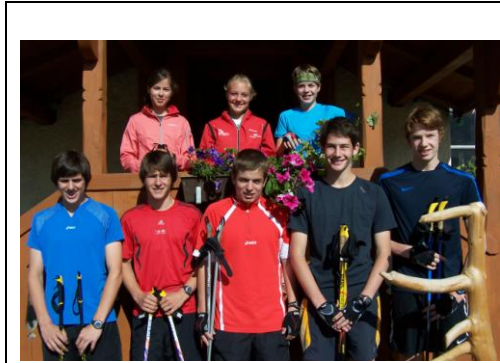


mitglied

SWISSKI

hauptsponsor

1to1 energy



Gruppenbild vor dem Hotel



Hier sind Sportler Wohnhaft



Simon Hammer in Action

Kurs TK 2	Datum: 13-18.6.2011	Verfasser: Toni Burn
-----------	---------------------	----------------------

Trainingsbericht TK 2 Col de Mosses

Mit dem Mountainbike fuhren die Athleten von Zweisimmen auf den Col de Mosses respektive bis nach La Lecherette zu unserem eigentlichen Camp für den Trainingskurs. Dort angekommen wurden die Zimmer bezogen und wohnlich eingerichtet, schliesslich blieben wir auch fünf Tage, im gleichen Hotel wie schon an der Schweizermeisterschaft im vergangenen Winter. Die zweistündige Bike Tour war mit dem Blick auf das restliche Programm, nur eine kleine Aufwärmrunde. Bereits am Dienstagmorgen stand eine sehr harte Einheit auf dem Programm. Auf der 1.8 km lange Vita Parcoursrunde wurde mehr als nur für die Gesundheit trainiert. Nach dem einlaufen das ca. ¾ Stunden dauerte mussten die Athleten zwischen vier und fünf Runden absolvieren. Auf der Strecke waren Zehn Posten mit Kraft, Imitation und Geschicklichkeitsaufgaben eingerichtet. Der elfte und gleichzeitig an den Kräften zehrende Posten beinhaltete eine Strecke Bergauf, möglichst immer gleich Schnell und in der Intensität von I4, zu laufen. Die Athleten waren sehr froh am Nachmittag auf die Rollski zu wechseln. Nach einer kurzen Technikblock liefen die Langläufer auf der Militärstrasse in ein verborgenes Tal, wer hätte das gedacht dass sich auf der coupierte Strecke nach rund 20km eine herrliche Aussicht auf den Genfersee bot. Die Strecke begann am Mittwochmorgen ganz human, und führte auf einer Bergstrasse, vorbei an Alphütten, in Richtung Col de Solomont. Die Abzweigung wurde zwar verpasst und so kam das Team zu einem unfreiwilligen Fussmarsch, wobei Fussmarsch eindeutig übertrieben ist. Das Gelände fiel Steil hinunter und schon ohne Bike kaum zu bewältigen. Eine Richtige Herausforderung an Mann, Maschine und Kopf. Wie immer nach grossen Herausforderungen wurde dafür der Rest der Tour umso mehr genossen, auf guter Strasse entlang dem Stausee und das Hotel wieder vor Augen, drehten die Pedale wie von selbst. Die älteren Athleten drehten anschliessend noch eine extra Runde. Nach dieser Leistung wurde der Nachmittag etwas lockerer in Angriff genommen, mit Spiele, Rumpfkraft und verschiedenen Übungen in Koordination vergingen die 1,5Std viel zu schnell. Zu Fuss und mit den Skigangstöcken brach schon der Donnerstagmorgen an. Über Wiesen und durch Bergwälder ging es zügig auf die Alp Pra Cornet weiter zum Lac Lioson weiter zum Vers les Lac und wieder hinunter auf den Col de Mosses auf der anderen Talseite wieder hoch und zurück zum Hotel.

unsere partner und sponsoren

RAIFFEISEN

GSTAAD[®]
MOUNTAIN RIDES

LEKI

druck-stick.ch
zweisimmen

Thomas
VELOSHOP

JUNGFRAU
SKI REGION

Podere
Massa Vecchia
Alta Maremma Toscana

Schlaefli & Maurer
Grafische Betriebe

GARAVENTA

SPORT-TOTO

www.bosv.ch

Neben der schönen Landschaft, Seen und grasenden Kühen wurde auch eine Schlange gesichtet. Dann kam der Regen, kaum standen wir am Nachmittag auf den Rollski schüttete es vom Himmel als würde es das letzte mal Regen geben. Unter einer Gallerie fanden wir Notdürftig Unterschlupf und überbrückten die Zeit mit Imitationübungen für den klassischen Laufstil. Als der Regen etwas nachliess mussten alle wieder raus und nahmen die steile Bergstrecke in Angriff. Zurück im Hotel wurde nochmals Rumpfkraft unter der Leitung von Simon Hammer trainiert. Da unsere Rollskistrecke unter der Woche für das Militär reserviert ist musste das Programm kurz umgestellt werden. So fand das Training wieder auf der Strecke des Vita Parcours statt und das bedeutet dass der Schweiß kräftig fließt. Nach dem Einwärmen und 4-6 Serien Elchsprüngen wurde ein American in dreier Gruppen absolviert. 6 Serien über Hindernisse, um Slalomstangen, durch Gestrüpp, enge Kurven und Steigungen machte das ganze auch nicht leichter. Da wurde wiederum der Nachmittag herbeigesehnt, Spiele und Sprungschule sind doch etwas angenehmer, wobei gerade bei der Sprungschule auf sehr hohe Qualität und Präzision geachtet wird. Nach einem vorgegebenen Rhythmus mussten jeweils die verschiedenen Übungen absolviert werden, auch nicht leicht wenn der Rhythmus immer höher wird und noch dazu Drehungen oder der Einsatz von den Armen gefordert sind. Und wieder Regen ob es diesmal der letzte Regen sein wird? Trotzdem raus auf die Rollski warmlaufen und 5 Serien Vollgas. 10mal 150m Sprint dazwischen 50 m locker und das ganze bei gelinde gesagt Sauwetter, die warme Dusche hat wohl jedes geschätzt. Nun war das Trainingslager schon fast vorbei noch ein letztes Mal, wie die ganze Woche schon, ein super Menu genießen, anschliessend noch etwas Ausruhen und die Taschen packen, im Bus verpacken. Ein letztes mal in den Regen raus und auf das Bike steigen, locker Richtung Zweisimmen, Sonne und Heimat fahren...