



mitglied

SWISSski

hauptsponsor

1to1 energy

Kurs TK 3

Datum: 18-24.07.2011

Verfasser: Toni Burn

Trainingsbericht TK 3 Wasen im Emmental

Das Emmental bietet nicht nur guter Käse, es eignet sich auch hervorragend zum Training für die Skilangläufer. Hügel, Wälder und wenig befahrene Strassen sowie ein super Hotel eine Infrastruktur mit Turnhalle, Kraftraum und einer Rundbahn liess sich auch zwischen die Hügel pressen. Die Rundbahn misst zwar nur 250m hatte aber für unser Intervall Training genau die richtige länge. Nach dem Bezug des Hotels am Montagmorgen ging es aber zuerst zu Fuss auf den erstbesten Hügel. Nach einem Flachstück über Drei Kilometer bogen wir Rechts ab und erklommen die schier endlose Steigung von Wasen hinauf auf die Alp Vorder Arni. Trotz dem lockeren Tempo war die HF nicht immer in der Trainingszone I 1. Das gute an den endlosen Steigungen ist die Belohnung mit einer grandiosen Aussicht. Nach etwas mehr als 2std Laufen, war die Dusche und das Mittagessen mehr als verdient. Der Nachmittag wurde genutz um an der klassischen Technik auf den Rollski zu arbeiten. Auf der eher flachen Route von Ramsei nach Churzenei konnte vor allem die Doppelstock Technik verfeinert werden. Bereits am Montag machten die Athleten auf dem Hoteleigenen Platz die Bekanntschaft mit einer neuen Sportart, Platzgen war angesagt. Nach dem Training der einheimischen Mannschaft durfte auch das Kader ran. Hundert Punkte sind das Maximum wenn die Sternförmige Eisenplatte mitten in den Ring geworfen wirft. Nach Aussagen der Hotelwirtin braucht es Vier Jahre Training bis dies erreicht werden soll. Jedenfalls schrieb der eine oder andere bereits am ersten Abend annähernd das Maximum an Punkten und lassen die Aussage, der Wirtin einfach so stehen. Das Rollski Training am Dienstag Morgen entsprach dann wiederum einem Langlaufspezifischen Training. Ausgangspunkt war wieder in Ramsei und die kläffenden Hunde waren am Morgen wohl noch nicht so Wach, oder hatten sich schon an uns gewöhnt. Diesmal führte die Strecke am Hotel vorbei nach Riedbad, knapp 20 km und unterbrochen von einem 20minütigen Rollski-Unihockeymatch auf halber Strecke. Auf dem gleichen Platz wurde auch das Nachmittagstraining absolviert. Der Spielplatz wurde mit paar kurzen Handgriffen zu einem Trainingszenter umgebaut und trotz Regen konnte ein interessanter Sprungschul-Parcours errichtet werden. Zur Ergänzung wurde auch Fussball und Unihockey gespielt. Nach den ersten beiden Tagen machte sich schon etwas Müdigkeit bei den Athleten bemerkbar und so verschwanden nach dem Nachtessen alle auf Ihren Zimmer. Der Regen am Mittwochmorgen war nicht gerade einladend und motivierend für ein weiteres Rollskitraining. Nach einem kurzen Telefonat konnte das Training Umgestellt werden und im Trainingzenter Sumiswald den Kraftraum genutz werden. Das Rollskitraining wurde dann an Nachmittage absolviert. Die Strecke führte hinauf nach Lüderenalp. Bereits war fast die Hälfte des Trainingslagers schon vorbei und jetzt wurde es Richtig anstrengend. Auf der Rundbahn von Sumiswald wurde auf das Tempo gedrückt. Zuerst wurde ein Pyramidentraining absolviert 1,2,3,4,4,3,2,1 Runden in höchstem Tempo, und natürlich mit

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

zeitweiligen Regengüssen. Nach einer halbstündigen Pause mit lockerem Laufen wurde ein Teamwettkampf ausgetragen. Vier Athleten bildeten ein Team und jeder musste 10mal die 250m absolvieren. Dabei wurde die 30minuten Grenze, für die Total 10 km pro Team nur ganz knapp nicht geknackt. Der Nachmittag wurde in der Turnhalle verbracht, das Siegerteam am Morgen durfte das Programm bestimmen. Mit interessanten und wiederum Schweiß treibenden Spielen wurde mehr Trainiert als Geplant. Am Abend bei fast angenehmen Wetter konnte die Fähigkeiten in unserem neuen Hobby, dem Platzgen, wieder gefördert werden und natürlich die ersten Maximal Punkte geschrieben werden. Nach dem anstrengenden Tag wurde der Freitagmorgen etwas lockerer gestaltet, nach dem Aufwärmen wurde vor allem an der Rumpfmuskulatur gearbeitet und anschliessend noch Volleyball und Badminton gespielt. Bei guten Wetter wurde auf den Rollski wieder die Lüderenalp in Angriff genommen. Aber unter einer anderen Voraussetzung als Mittwoch, fast die ganze Strecke wurde nur mit der Doppelstock Technik absolviert, ein Kraftakt der speziellen Art. Das Thema Kraft war auch am Samstagmorgen im Trainingszenter Sumiswald präsent. Nach dem eigenen Kraftprogramm wurde speziell die Übung Reissen Stossen untr die Lupe genommen, eine wichtige Übung, bei der aber die Technik und die richtige Ausführung geprobt werden muss. Mit Stöcke und Laufschuhen ausgerüstet ging es am Nachmittag in den Wald respektive auf den Vita-Parcours. Nicht zum Gesundheitssport drei Themen wurden angeschaut, Rhythmus laufen mit vorgegebenen Distanzen, Umstellen von verschiedenen Rhythmen, und freies Wählen der eigenen Schritart. Anschliessend konnte noch verschiedene Elemente genutzt werden für Skilanglauf spezifische Ergänzungstraining. Sonntagmorgen der letzte Trainingstag stand schon auf dem Programm. Mit den Rollski konnte noch mal das Emmental erkundet werden. Von Wyssachen über Huttwil, Rorbach, Ursenbach, Walterwil, Häussermoss und zum Schluss hinauf auf zum Soldaten Denkmal auf dem Lueg war die Strecke mit einigen rasanten Abfahrten gespickt.