



mitglied

**SWISSski**

hauptsponsor

**1to1 energy**

Kurs TK 4

Datum: 06-12.08.2011

Verfasser: Toni Burn

## Trainingsbericht TK 4 im Schwarzwald

Obschon unser Hotel den Namen Bären trug und auch der Ortsteil Bärenental genannt wird konnten wir leider keinen Bär in der herrlichen Landschaft entdecken, vielleicht blieben die Bären dieser Region fern und suchten sich Wälder und Täler mit weniger Regen und mehr Sonnenschein. Die Athleten hingegen scheuten weder Regen noch Nebel und entwickelten Bärenkräfte um das ganze Trainingsprogramm zu absolvieren. Kurz nach der Ankunft im Hotel, stand ein kurzer Fusslauf auf dem Programm, um sich nach der Reise die Beine zu vertreten. Direkt vom Hotel folgten wir dem ersten Wegweiser und gelangten an den wunderschönen Feldsee, Ehrensache dass der See auch umrundet wurde, anschliessend wollten wir nicht den gleichen Weg zurücklaufen und folgten einem weiteren Wegweiser der auch in die ähnliche Richtung zeigte wie unser Orientierungssinn. Kurz vor der zweistunden Marke tauchte dann auch unser Hotel auf und wir waren gespannt auf das erste Mittagessen. Am Nachmittag zogen wir dann auf den Rollski unsere Runde, kaum gestartet ging prompt der erste Rollski in die Brüche. Ein Ersatz war schnell zur Stelle und so konnte die Tour auf dem Radweg entlang des Schluchsee fortgesetzt werden. Das nächste Training fand dann auf der Rollskibahn auf dem Notschrei statt. In der Arena fand auch die U23 und Juniorenweltmeisterschaft 2010 statt. Koordination und Rhythmus war dann am Nachmittag das Thema zum vorgegebenen Takt Hüpfen und Sprangen die TG Kaderathleten über Stock und Stein. Das Ziel war am Montagmorgen der höchste Punkt am Feldberg, wie das aber eben so ist mit Wegweiser und Orientierungssinn fanden wir zahlreiche Wanderwege und machten eine superschöne Tour jedoch ohne auf dem Gipfel angekommen zu sein. Dafür brauchte es keinen Orientierungssinn am Nachmittag in der Turnhalle im Ort. Diese war so klein dass nur ein Blick genügte und schon hatte man den Überblick. Aber die Athleten schwitzen mit den ausgewählten Übungen auch so kräftig. Mit diesen Übungen und den vorangegangenen Spiel Einlagen wurde schon viel im hohen Intensitätsbereich trainiert, nun stand am Dienstagmorgen auch noch ein hoher Intensitätsblock auf dem Programm. Nach dem individuellen Einlaufen und Vorbereitung wurde Wiederholungsläufe in Form einer Americane gebolzt. Die Streckenabschnitte wurden auf dem 1.2km Rundkurs, zwischen 150m und 300m je nach Alter aufgeteilt. Die erste Serie wurde auf acht Einsätze angesetzt nach 20zig min. aktiver Pause wurde die Zweite Serie mit 5 Einsätze gestartet. Das Siegerteam durfte zur Belohnung das Nachmittagsprogramm für den Mittwoch bestimmen. Zuerst ging es aber nochmals auf die Rollskibahn, dabei wurde an der Technik und vor allem wieder an der Ausdauer gearbeitet. Am Mittwochmorgen stand wiederum Sprungschule auf dem Programm, diesmal ging es nicht um Rhythmus, mit verschiedenen Übungen konnte Sprungkraft und Schnelligkeit trainiert werden. Einige Athleten sollen etwas Muskelkater davon getragen haben. Sehen wir das Positiv, somit wurden sicher auch wieder neue Trainingsreize gesetzt.

### 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**

Nun kam der verdiente Lohn für das harte Training und den totalen Einsatz der Athleten. Am Nachmittag ging es nach der üblichen Siesta, in das nah gelegene Badeparadies, auf Rutschbahnen, im Whirlpool oder in der Sauna konnten sich die Athleten gut Erholen und hatten ihren Spass. Das nächste Langlauftraining kam schneller als gewünscht, schon am nächsten Morgen stand wieder eine Rollskieinheit auf dem Programm, diesmal hatten wir zur Abwechslung Gesellschaft, von Deutschen Biathleten. Mit Laufschuhen und Skigangstöcken bewaffnet wurde der Nachmittag in Angriff genommen, nahe der Unterkunft konnte ein Crosslauf mit Kraftübungen absolviert werden. Leider fiel dann der anschließende Fussballmatch ins Wasser resp. den Pferden zum Opfer die auf „unserem“ Spielplatz ihre Runden zogen. Nun brach auch schon wieder der letzte Tag des Trainingskurs heran. Nach dem Frühstück wurde der Bus mit allem Gepäck beladen und auf der Rollskibahn fand noch ein Abschlusswettkampf statt. Die Herren über eine Distanz von ca. 9 Km in der klassischen Technik und die Damen über ca. 4,5 Km ebenfalls in der klassischen Technik. Für die Junioren ein sehr interessanter Vergleich gegen Mathias Inniger und Marco Mühlematter die an diesem TK als Gäste das gleiche Programm mit uns absolvierten.