



mitglied

**SWISSKI**

hauptsponsor

**1to1 energy**

Kurs TK 6 Andermatt

Datum: 16-21.07.2011

Verfasser: Toni Burn

## Leistungstests in Andermatt

Nach der erfolgreichen Durchführung des Nordic Weekend's vor einem Jahr, traf sich am 16 September 2011 die Schweizer Langlaufszene wieder in Andermatt. Das von Swiss Ski organisierte Nordic Weekend darf wiederum als Erfolg gewertet werden, so stellten sich auch drei norwegischen Spitzenläufer dem Startrichter. Das selbsternannte Mutterland des Skisport's, sucht nun den Sommergegleich und Formstand, in der Schweiz. Nach dem Prolog am Freitagnachmittag, über 3 Km konnte die anfängliche Nervosität der Kaderathleten endgültig abgestreift werden. Am Abend um 2000 Uhr hiess es dann für die Trainer nochmals in die Sportkleidung zu schlüpfen. Die Trainer und Physios von Swiss Ski zeigte interessante Übungen zu den Themen Rumpfkraft und Impulstraining, erfolgreich angewandt von unseren besten Langläufer, selbst die Gäste aus Norwegen waren beeindruckt. Am Samstagmorgen wurde wie schon vor einem Jahr der Berglauf auf den KL. Rollski durchgeführt. Gekämpft und gesprintet wurde auf jedem Meter der anspruchsvolle Streck so gingen auch einige Stöcke und Rollski zu Bruch und einige Athleten verloren etwas Tapete von Ihrem austrainierten Körper. In den Gebäuden der Armee konnten am Nachmittag Kontakt mit den verschiedensten Ausrüster geknüpft werden. Da für den nächsten Tag auch Schneefall angesagt wurde, konnte sich jeder Läufer noch mit dem nötigen Material für die kommenden Saison eindecken. Daneben hielt Hansruedi Rhyner, ein interessanten Vortrag über das Thema Schnee und Gleiten auf Schnee. Dabei stellte der Wissenschaftler des SLF Davos auch ganz klar fest dass nicht nur das Wachs und Ski über Sieg und Niederlage entscheidet, sondern auch der Athlet selber. Das Auslaufen von der Theorie bestand darin von Andermatt zu Fuss zurück in die Unterkünfte nach Realp. Derweil durften die Trainer noch weiteren interessanten Themen zuhören, so beispielsweise wie unsere Nationalmannschaft Technik trainiert oder wie es um den Nachwuchs im allgemeinen steht. Jedenfalls gab es auch für die Trainer um 2000 Uhr noch etwas Essbares in der Unterkunft. Nun war er Da... Der lange angekündigte Schnee schlich sich über Nacht in die höheren Gebieten, und so entschloss sich die Wettkampfleitung den Berglauf nicht wie vorgesehen in Andermatt zu starten sondern von dem tiefer gelegenen Göschenen auf die Göscheneralp. Den besten Eindruck erhält der Leser auf dem Film Portal [Youtube Nordic Weekend Final Climb](#). Wer genau hinschaut sieht dass die BOSV und SSM Läufer schon zu Beginn des Filmes in Erscheinung treten. Die Region Realp wurde dann noch bis am Mittwoch für ein Trainingskurs genutzt. Nach den drei Wettkämpfen wurde am Sonntagnachmittag zuerst das am Coach Point gelernte weitergegeben und anschließend ein lockeres Fusstraining durchgeführt, mit verschiedensten Sprüngen durchgeführt. Auch der Montag wurde noch zur Erholung genutzt.

## unsere partner und sponsoren

**RAIFFEISEN**

**GSTAAD®**  
MOUNTAIN RIDES

**LEKI**

WERBEATELIER  
**BALSIGER**

**Thomas**  
VELOSHOP

JUNGFRAU  
SKI REGION

**Podere** Massa Vecchia  
Alta Maremma Toscana

Schlaefli & Maurer  
Grafische Betriebe

**GARAVENTA**

**SPORT-TOTO**

www.bosv.ch

Das bedeutet aber nicht für den Langläufer auf der faulen Haut zu liegen, sondern am Morgen eine Einheit im Krafraum und am Nachmittag die zweite Einheit auf den Rollski, Technik mit den verschiedensten Übungen zu Gleichgewicht und Koordination. Dienstagvormittag war die Rollskibahn wieder sehr stark bevölkert. Einerseits absolvierten die Schweizer Biathleten ihr Training und auch Biathleten aus Schweden nutzten die Umgebung in Realp und Andermatt für ihr Training. Unser Training beinhaltete wieder eine intensive Belastung 5x ca. 3min. Vollgas, zur zusätzlichen Motivation wurde das Ganze im Handicap Startmodus ausgetragen, keiner lässt sich doch freiwillig einholen. Nach den schweren Tagen machte sich etwas Müdigkeit unter den Läufern breit so wurde das Programm leicht angepasst und anstelle des Fusslauf und Skigang Training wurde noch mal die Rollskibahn genutzt und mit den Rollski SK eine etwas schonende Aktivität ausgeführt. Das Fusslauf resp. Skigang Training bekamen die Kaderathleten dafür zum Mittwochmorgen vorgesetzt. 3-4 Serien 13x30Meter Bergsprint mit 15Meter Trabpause, lockten die letzten Reserven aus dem Körper. Nach dem Auslaufen musste noch die Unterkunft gereinigt werden, dann verschwanden die Athleten mit dem Zug oder Bus, jeder in eine andere Richtung zur Schule oder Arbeit.