



mitglied

SWISSKI

hauptsponsor

1to1 energy

Kurs TK 7 Oberhof

Datum: 07-15.10.2011

Verfasser: Toni Burn

Endlich auf Schnee

Das Kader der TG BOSV SSM freute sich schon lange darauf, dass wieder die echten Skis an die Füße geschnallt werden durfte. Dazu nahm das Kader auch den langen Weg nach Oberhof in Thüringen auf sich. Kaum im Hotel angekommen ging es den auch schon los mit dem ersten Training, wieder verlangte der Trainer, sich zuerst die Beine vertreten und da die Gruppe ohne Trainer loszog, wurde aus dem geplanten Einstündigen Fusslauf diesmal nicht gleich ein Zweistündiger Fusslauf, dafür blieb vor dem Nachtessen noch Zeit für ein Fussballmatch. Gespannt wartete die Truppe auf das Essen, es ist immer wieder eine Überraschung, wie wohl in der neuen Unterkunft gekocht wird. Auch diesmal wurde sehr gutes Essen und vor allem genügend auf den Tisch gestellt. Da am Wochenende noch sehr viel Langläufer den Skitunnel benutze, wurde der Samstag und Sonntag genutzt, um die Umgebung von Oberhof mit Fusslauf und den Rollski kennenzulernen. Dann Endlich am Montagmorgen um 0900 Uhr durften die Kadermitglieder die Ski anschnallen und in der Skihalle von Oberhof ihre Runden auf Schnee absolvieren. Zu Beginn herrschte immer noch sehr viel Betrieb, aber bereits nach einer Stunde hatten andere Läufer die Nase voll und wir konnten in aller Ruhe unsere 2 Stunden Skitraining und Technischulung durchziehen. Die Nachmittage wurden vorwiegend zum Kraft-Hallen- oder anderes Konditionstraining genutzt. Das Kader gewöhnte sich sehr schnell an das Skitraining und den Trainingsrythmus und setzte sich auch sehr gut ein. So konnte mit gutem gewissen am DI Nachmittag das Training reduziert werden und wir genossen ein Ausflug nach Erfurt. Eine Kleinstadt mit einem sehr schönen Altstadtteil und interessanten Shops. Am Mittwochmorgen wurde das Training wieder aufgenommen und auf den Skis ein Intensives Training absolviert für die Damen je nach Alter 2-3mal 4min. Vollgas und für die Herren 4mal 4 Min Vollgas eine anstrengende Serie da die Skihalle nicht nur Flach ist sondern Steigungen bis zu 12% aufweist. Am nächsten Tag stand schon das nächste intensive Training auf dem Programm für die Damen 2 Runden im Wettkampftempo absolvieren und die Herren durften 3 Runden Wettkampfatmosfera schnuppern. Dabei wurde nicht nur das Tempo hochgehalten sondern es war Wichtig zu jedem Zeitpunkt eine ökonomische Technik anzuwenden. Bereits kam der letzte Skitag noch einmal wurde die Zeit für intensive Technischulung genutzt und für ein langes Ausdauertraining. Den Nachmittag verbrachten wir wieder mit Fusslauf diesmal mit den Stöcken und mit spontanen Kraftübungen im Wald. Samstagmorgen die letzten Trainingseinheit und dann wurde das Gepäck verladen und zur langen Heimfahrt aufgebrochen, drei Stunden verbrachten wir mehr oder weniger auf dem selben Fleck,

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

aber dieses Schicksal ereilte auch viele andere, so auch die Grindelwaldner band Oesch's die Dritten. Schliesslich fanden wir dann doch eine Möglichkeit den Stau zu umfahren und konnten den Trainingskurs Gesund und einigermaßen Munter abschließen.