

TK 8	09-13.11.2012	Davos	Toni Burn
------	---------------	-------	-----------

Trainingskurs in Davos

Dank dem grossen Einsatz von Davos war es möglich auf einer 1.3 Km Runde Schneekilometer zu absolvieren. Neben der TG BOSV SSM war auch die Nationalmannschaft auf dieser Runde im Training und spornte die Athleten der TG zusätzlich an. Man sieht, dass selbst unsere Cracks, nicht immer die Besten Bedingungen vorfindet um ihr Training zu absolvieren. Es ist viel Wichtiger wie das Training absolviert wird und mit welcher Konsequenz trainiert wird. Nach der Anreise und dem Mittagessen konnten wir die Unterkunft im Ferienhaus der Gemeinde Reckingen beziehen. Schnell die Betten anziehen, ein Moment hinlegen und schon ging es auf die Ski. Ausdauertraining in der Skating Technik stand auf dem Programm. Nach dem Training gingen wir gemeinsam einkaufen und kochten uns das Nachtessen selber. Spaghetti an einer Fleischsauce war das schnellste und einfachste. Als Vorspeise gab es einen Salat und das Dessert bestand aus Glace. Auch das Frühstück stellten wir selber auf den Tisch. Da die halbe Runde der Loipe an diesem Tag geschlossen war. Entschieden wir das Training mit einem Fusslauf zu starten und liefen zur Loipe hoch. Oben angekommen absolvierte die TG einige Hürdensprünge und war somit sehr gut eingelaufen für das Training in der klassischen Technik. Am Nachmittag machten wir wieder einmal unser berühmtes Skicross. Auf einer Wiese im Dischmatal fanden wir das ideale Gelände. Mit und ohne Stöcke wurden im ganzen Gelände Laufsprünge, Elchsprünge und Krafttraining ausgeübt. Dazu kamen immer wieder neue Übungen speziell für die Rumpfmuskulatur. Dazu konnten wir unsere neue Medizinbälle einsetzen, eine sehr gute Investition, damit nicht immer in der Halle trainiert werden muss. Schon waren die ersten zwei Trainingstage vorüber und wir kochten wieder gemeinsam das Nachtessen Reis mit Fischstäbchen waren die Hauptmahlzeit. Da Swiss Ski am Freitagmorgen die Loipe von 0800 bis 1000 Uhr für einen Testwettkampf reserviert hatte, liefen wir zuerst mit den Rollski von der Unterkunft hinauf zur Loipe ins Flüelatal. Dies hatte zwei Effekte so konnten wir früher mit dem Training beginnen und zweitens gab es auch eine differenzierte Belastung, resp. fördert dies die Koordination. Der Nachmittag verbrachten wir in der Holländer Halle, eine Turnhalle die auch das Ski Gymnasium Davos zum Training benutzte. Nach dem Aufwärmen mit Unihockey spielen, arbeiteten die Sportler selbständig. Stunden an der Rumpfmuskulatur. Danach wurde noch ein Badminton Spiel erfunden, bei dem es etwas rauher zur Sache ging. Zum Schluss durften sich die Athleten noch im Kraftraum austoben und ihre Muskeln mit Bankdrücken und ähnlichen Übungen zur Schau stellen. Am Freitagabend gönnten wir uns ein gemütlicher Abend mit Pizza Essen und anschließend gingen wir das erste Mal seit dem Frühling, in eine Bar etwas trinken. Dazu wurde der Billard-Tisch, Töggelchaste und das Dart spielen ausprobiert. Um 2130 nahmen wir gemeinsam den Heimweg unter die Füsse, denn es mussten noch die Ski für den nächsten Morgen hergerichtet werden. Am Samstagnachmittag liefen wir mit den Stöcken auf die Ischalp. Unterwegs wurden noch einige Kraftübungen eingebaut und auf dem Rückweg einige zusätzliche kurze Steigungen. Heute Abend wurde für uns gekocht, so blieb noch Zeit um die Videoanalyse durchzuführen und wieder die Ski für den Sonntag vorzubereiten. Am Sonntagmorgen lief das Team wieder zu Fuss zur Loipe. Dort angekommen blieb noch etwas Zeit um sich an das Skitraining zu gewöhnen und dann hiess es Vollgas geben für den Testlauf über 5 Runden für die Junioren resp. 4 Runden für die Damen. Nun war der Trainingskurs auch schon wieder vorbei, eine lange Heimreise stand uns bevor und wir mussten in Luzern den Umweg über das Entlebuch und Schallenberg in Kauf nehmen, da die Strasse in Interlaken wegen eines Unfalls gesperrt war.

Hauptsponsor

Sponsoren