



www.bosv.ch

Regionalverbände von **swisski**

www.swiss-ski.ch



www.schneesport-mittelland.ch

## Weiterhin kein Schnee in Sicht...

Die 1,4km Flüela-Loipe in Davos, präsentierte sich am vergangenen Wochenende weiterhin in einem sehr guten Zustand, Deshalb konnte diese Strecke auch für den ersten nationalen Testwettkämpfe genutzt werden. Nun aber der Reihe nach, die TG BOSV SSM reiste bereits am Mittwoch nach Davos und bezog wieder Unterkunft im Reckingerhaus, das vom Skiclub Bachtel bis zu Weihnachten gemietet ist. Nach dem Mittagessen wurden die Rollski angeschnallt und von der Unterkunft Richtung Loipe eingelaufen. Leider musste das letzte Stück wieder mit dem Bus zurückgelegt werden, da die Polizei von Davos gar keine Freude hat wenn der Flüelapass mit den Rollski in Angriff genommen wird. Nach einer guten Trainingseinheit standen die Athleten in der Küche und bereiteten das Abendessen vor, Tortellini mit Schweinswurst wurde serviert. Der Donnerstagmorgen begann nach eine ausgiebigen Frühstück um 0900 mit einem Fussmarsch zur Loipe, und anschliessend wurde in der klassischen Technik die Runde mehrmals absolviert. Auch die Mitglieder der russischen Mannschaft profitieren von den super Verhältnissen in Davos. Bereits wurden erste Wachstests für das Testrennen am Sonntag durchgeführt. Zum Mittagessen wurde das klassische Menu Spaghetti Bolognese serviert, selbst gekocht schmeckt das natürlich sehr gut. Langsam wurde der Trainingsplan für die zwei Wettkämpfe angepasst. So wurde am Donnerstag-Nachmittag die Belastungsstufe im Skicross-Training sehr individuell von den Athleten durchgeführt. Kurze intensive Abschnitte wechselten sich mit lockeren Waldläufen ab. Und so freute sich jeder auf das Abendessen, Reis mit Pouletgeschmetzelt natürlich an einer feinen Sauce. Und zum Dessert ein Stück Bündner Nusstorte mit Rahm. Tapping heisst die individuelle Wettkampfvorbereitung, dabei wird der Motor heissgelaufen für den Ernstkampf. Nach dem Einlaufen werden einzelne Wettkampf Abschnitte im Wettkampftempo abgelaufen, so kann auch abgecheckt werden in welcher Belastungsstufe beispielsweise die Steigungen in Angriff genommen werden kann, oder ob es sinnvoll ist noch 1- 2 % Sauerstoff für das Hirn respektive Technik übrig zu lassen. Rumpfkraft, Spiele und einige Hürdensprünge mit anschliessendem Stretching wurde in der Holland-Halle am Freitag Nachmittag absolviert, nochmals knapp 2 Stunden Training, dann stieg die Nervosität endgültig vor dem ersten Prolog der Saison mit der nationalen Vergleichsmöglichkeit. Die TG setzte sich gut in Szenen, alle Kräfte wurden mobilisiert und am Abend die Videoauswertung eingehend aus dem ersten Ernstkampf studiert. Gemeinsam wurden dann die Ski für den Sonntag vorbereitet. Je eine Klister und eine Trockenwachs Variante. Bisher wurde nur mit Klister Varianten Experimentiert, aber durch das anhaltende Trockene Wetter und der Erfahrungen der Trainer, kommen nun auch Trocken Varianten in Frage. Im Wettkampf wurden dann Beide Varianten eingesetzt, dies wohl auch eine Frage der Skispannung und des Vertrauens in die eigene Fähigkeiten. Gute Resultate rundeten diesen Trainingskurs ab. Nach dem Wettkampf wurde noch gemeinsam eine Stunde Ausgelaufen. Danke Davos für die super Strecke aber nun hoffen wir doch dass wir Schnee bekommen und vor unsere Haustüre die Ski anschnallen dürfen....

Hauptsponsor

**1to1** energy

Sponsoren



**LEKI**

*Pa* Massa Vecchia  
Old Mountain Tires



**RAIFFEISEN** **helvetia**



**SPORT-TOTO**

