



SKICLUB BÜHLER

Agenda

So.	10.12.2017	Appenzeller Kinderskirennen
Di.	02.01.2018	AR-Freundschaftsrennen

Resultate und News

Quiz: Wie passen diese Zahlen und Begriffe zusammen? Es ist ein Auszug aus Nicks Trainingstagebuch.

Stunden
Stunden **21'600** **140** **Ca. 90**
 Minuten
Grundlagentraining **Ausdauer**
 Krafttraining

→Auflösung folgt im nächsten Newsletter.

Wie jedes Jahr verlieren unsere Kaderathleten unzählige Schweisstropfen im Grundlagentraining, bevor dann endlich die ersten Wettkämpfe einen Anhaltspunkt zur Trainingsqualität geben. Viel Durchhaltewille und Disziplin sind während dieser Zeit gefragt und jede Abwechslung, gespickt mit einer Prise Spass, sehr willkommen. Natürlich haben sie bereits auch eine stattliche Anzahl an absolvierten Schneetage erreicht. Hier ein kleiner Auszug:

Seraina Schacht

Gespannt hat Seraina das erste Sommertraining mit dem OSSV Kader angepackt. Beim Gletschertraining, auf dem Slackline, Einrad, Stand up paddle, einem Berg-OL oder im Konditionstraining, usw. hat sich die neu formierte Gruppe kennengelernt, sich ausgepowert aber auch viel Spass gehabt. Zwei intensive Wochen erlebte sie im Herbst. Zuerst Gletschertraining mit dem OSSV Kader in Mölltal und im Anschluss nochmals Skitage mit der TGA in Hintertür. Seraina ist bereit für die neue Wettkampfsaison.

Weitere Infos, Berichte und Fotos auf www.skiclubbuehler.ch
 Adressmutationen bitte an: jf.manser@gmail.com

Lara Baumann

Vom 27.9. – 30.09.17 absolvierte Lara während vier Tagen ein Speed Camp in Saas Fee. Die Pisten- und Wetterbedingungen waren perfekt und so stand nichts im Wege, die gesetzten zwei Ziele zu erreichen: Viele Kurven auf den über 2 Meter langen Skis zu fahren und Freude an der Geschwindigkeit zu erhalten.

Auch im Slalom und Riesenslalom wurde fleissig trainiert. Die Krönung war die Teilnahme an einem Trainingskurs mit dem C-Kader.

Auf den 16.11. fiebert Lara bestimmt jetzt schon hin. An diesem Tag startet sie auf der Diavolezza an ihrem 1. FIS Rennen. Wir drücken dir die Daumen!

Nick Spörri

Die Vorfreude über ein bevorstehendes Speed Camp Training bei den U21 war gross, doch leider kam alles anders! Das Skitraining anfangs August startete gut und Nick konnte weitere Fortschritte erzielen. Positiv gestimmt, folgten die nächsten Trainingstage. Mitte September erlitt er bei einem Sturz im Riesenslalom eine Skischuhrandprellung mit der Folge einer 3-wöchigen Skipause. Leider hat diese Zeit für eine komplette Heilung nicht gereicht. Es folgte nach dem nächsten Skitraining eine Knochenhautentzündung und eine erneute Zwangspause von 2-4 Wochen. Nick, wir wünschen dir gute Heilung, sodass du die Wettkampfsaison beschwerdefrei starten kannst.

Maurus Sparr

Guten Tag liebe Mitglieder/innen des SC Büblers

Ich hoffe Ihr seid alle fit und freut euch genau so sehr auf den Winter wie ich...

Zurzeit befinde ich mich in der finalen Phase der Vorbereitung. In dieser Zeit geht es eigentlich nur noch darum, die schnellen Läufe konstant und im ersten Lauf zu bringen. Eine Sache also, die im Skisport gar nicht so unwichtig ist.

Damit man aber überhaupt schnelle Läufe fahren kann, dafür ist der Rest der Vorbereitung "verantwortlich". Die Basis legten wir im C-Kader vor allem auf den heimischen Gletschern in Saas-Fee oder Zermatt. Dort konnten wir von sehr guten Verhältnissen profitieren, und zusätzlich auch noch neben den Besten der Welt trainieren. An einem Tag erhielten wir gar die Möglichkeit, mit Henrik Kristoffersen mitzufahren. Diese Trainingseinheit war sehr motivierend, denn obwohl ich mich eigentlich gar nicht so schlecht verkaufte, zeigte er doch eindrücklich auf, dass es eben doch noch schneller geht als bei mir. Somit wusste ich wenigstens für den Rest der Vorbereitung, was der Massstab sein sollte.

Auch schulisch befinde ich mich im Endspurt, einen Teil der Matura habe ich bereits absolviert, der Rest wartet dann im Frühjahr auf mich. Doch bevor mich schon wieder der Lernstress einholt, kommen zuerst einmal noch ganz viele Rennen, auf die ich mich schon riesig freue!

In diesem Sinne wünsche ich euch eine schöne und unfallfreie Skisaison.

Mit freundlichen Grüssen

Maurus

Wir wünschen dem Quartett eine erfolgreiche, unfallfreie und schöne Wintersaison!

Weitere Infos, Berichte und Fotos auf www.skiclubbuehler.ch
Adressmutationen bitte an: jf.manser@gmail.com



Maurus im Training