

Kondicamp Ski Alpin U14 und U16 - Graubünden

Bericht von Marion Steiger, Athletin U14, Kader Ski Alpin

Das 3. Kondicamp vom 13. bis 16. August war sehr lehr- und abwechslungsreich. Zu Beginn starteten wir gleich mit dem internen Konditest. Nach dem Konditest fuhren wir los in Richtung Bündnerland, genauer nach Obersaxen. Dies ist die Heimat des ehemaligen Ski-Cracks Carlo Janka.

Nach Ankunft in unserer Unterkunft wartete eine Überraschung auf uns. Wir stellten fest, dass wir dieses Mal nicht in den Zelten übernachteten, sondern im Stroh schlafen werden. Das war sehr cool.

Nach der ersten Nacht wartete ein ausgeprägtes Frühstück mit Spiegelei, Speck, Brot, Müesli und Konfi auf uns. Es gibt wohl keinen besseren Start in den Tag als mit einem solch leckeren Frühstück 😊.

Kaum fertig, ging es dann schon los und ein intensiver Tag stand uns bevor. Wir fuhren zum Krafraum des RLZ Mittelbünden und absolvierten dort ein Krafttraining. Danach ging es weiter in die Lenzerheide zur Biathlon Arena. Mit den Rollerblades und Gewehr ausgerüstet, erhielten wir Instruktionen und legten dann los. Der Biathlon auf diese Art und Weise machte ganz viel Spass.

Der Tag verging sehr schnell und schon bald wartete das Abendessen auf uns. Es gab Teigwaren mit Pesto-Sauce. Danach verbrachten wir die restliche Zeit mit Spiele machen und schon recht früh gingen wir schlafen.

Denn am nächsten Morgen fuhren wir über die Grenze nach Österreich und besuchten das Montafoner Schanzenzentrum in Tschagguns. Eine grosse Herausforderung stand uns bevor und viel Mut und Vertrauen musste gezeigt werden. Nach den ersten Sprüngen war jedoch allen klar, dass es gut machbar war. Nach erledigtem Training gab es ein Mittagessen in einem Käsehaus. Gesättigt und gestärkt ging es dann weiter zu einem grösseren Bach, wo wir im eisig kalten Wasser baden konnten. Alle waren danach wieder frisch und munter. Wieder zurück in Obersaxen angekommen, gingen wir für das Nachtessen ins Carlo Janka Restaurant. Das Essen war sehr lecker.

Am letzten Tag machten wir auf der Rückreise einen Halt im Alpamare. Dort hatten wir viel Spass zusammen.

Nun freue ich mich auf die bevorstehenden Camps. Diese werden wir im Schnee verbringen und sicherlich wieder viele schöne und intensive gemeinsame Trainingsstunden zusammen erleben.

Marion Steiger, Athletin U14, Ski Alpin