

Trainingslager am Gardasee (ITA)

Vom 11. Bis 15. Juli fand ein Trainingslager in Torbole statt. Insgesamt waren sechs Athleten/innen der Trainingsgruppe 1 (Jg 97-98) des Alpinen Kaders sowie wir Trainer Peter Höss und Eric Buchs mit dabei.

Unsere Unterkunft lag etwas ausserhalb von Torbole, und der Gardasee lag nur 10 Minuten zu Fuss entfernt.

Am Morgen unternahmen wir jeweils eine Bike Tour. Die Sommerhitze brachte wohl jeden von uns sehr schnell ins Schwitzen. Die Belohnung für das viele Schweiss austreiben war dann immer die super Aussicht.



Um die Mittagszeit wieder zurück im Hotel, konnten sich die Athleten vom Morgentraining erholen. Die meisten bevorzugten ein kühles Bad im See anstatt des Hotelbettes.



Am späteren Nachmittag ging es anschliessend mit der zweiten Trainingseinheit weiter. Da Peter und ich ambitionierte Kampfsportler sind, hatte Peter zwei Kollegen aus seinem Taekwondo Club gefragt ob Sie bereit wären mit uns jeweils nachmittags eine Lektion Kampfsport durchzuführen.

Es war für uns Trainer ganz amüsant zuzusehen wie sie sich die Athleten, bei einer Sportart die sie vorher so nicht gekannt haben, bewegten.

Beim Taekwondo werden Ausdauer, Kraftausdauer, Schnelligkeit und Beweglichkeit gross geschrieben, alles Eigenschaften die für den Skirennfahrer genauso wichtig sind.

Das Lager am Gardasee war ein super Erlebnis für die Athleten so wie auch für uns Trainer.

Durch das angenehme warme Klima, schöne Wetter und dem italienischen Charme, konnten wir die harte Arbeit mit etwas dolce vita gut kombinieren.

Nun hoffe ich dass sich das viele Schwitzen gelohnt hat und die Athleten mit Vollgas in die neue Wintersaison starten können.



Eric Buchs