



# Newsletter

Juni 2016 bis Januar 2017



## Sommertraining

Nach einer etwas längeren Trainingspause, die auch alle sich redlich verdient haben, starteten wir Ende Mai wieder mit dem Sommertraining. Alle „putzmunter“, erholt und top motiviert. Wir durften auch drei neue Athleten bei uns im Team begrüßen.



*Claudio Cantieni, Leandra Beck, Roman Alder*

Wie jedes Jahr gibt es im Frühling/Frühsummer ein „Special“. Diesmal haben wir 6 Mal eine Stunde Bodypump, jeweils am Sonntag, im Gut Training St. Moritz organisieren können mit Caroline Seelos als Leiterin des Gruppenkurses. Bodypump ist ein Kraftausdauer Workout mit einer etwas kürzeren Langhantel, an die jeder selber entscheidet wieviel Gewicht sie/er auf die Stange hängt. Es wird der ganze Körper nach einer Choreographie mit diversen Übungen trainiert. Zudem konnten wir auch 6 Mal einen Schwimmkurs bei Susi Wiprächtiger und Semira Bontognali organisieren, welche jeweils Freitagabends im Ovaverva St. Moritz stattgefunden haben.

Unsere Athletinnen und Athleten sind immer zahlreich zu diesen zwei Angeboten erschienen und man konnte schnell einen grossen Fortschritt erkennen, sei es im Kraulen al auch bei der Ausführung der Bodypump-Übungen.



Bereits kurz nach dem Trainingsstart ging es schon los mit unseren alljährlichen Bergläufen, die für unsere Athletinnen und Athleten, welche nicht verletzt oder krank sind, immer obligatorisch sind. Alle Zeiten werden in einer Liste gespeichert und jeder konnte seine Zeit mit der letztjährigen vergleichen. Wir durften bereits anfangs Juni mit dem Formstand zufrieden sein. Nichts desto trotz, es war noch viel Potenzial vorhanden und unsere Mädels und Jungs haben täglich hart daran gearbeitet. Da wir als Langläufer nicht nur berghoch sondern auch in der Fläche schnell sein wollen, zählen die Davoser Seeläufe (2 bis 3 Anlässe) ebenfalls zu unseren jährlichen obligatorischen Tests dazu. Auch von diesen Wettkämpfen werden die jeweiligen Zeiten auf der Davoser Seelauf Webseite gespeichert und jeder kann nach dem Wettkampf prüfen, ob die Zeit im Vergleich zum Vorjahr verbessert werden konnte. Es ist auch immer wieder ein spannender Anlass, da Profis wie Dario Cologna und Laurien Van der Graaff neben dir am Start stehen und so ein Vergleich mit den Besten immer einen grossen Motivationsschub bewirken.

Ende Juni hatten wir bereits unseren ersten Teamevent geplant. Dort haben wir eine etwas andere Trainingsart eingeführt. Zuerst von Zuoz ins Val Susauna mit dem Bike bis hoch zur Alp von Andri Marugg. Andri besuchte zusammen mit Curdin Perl ab und zu mal ein Training bei uns. Bei seiner Alp war dringend ein neuer Zaun fällig und da er jede Menge helfende Hände gut gebrauchen konnte, nutzten wir diese Chance, eine etwas andere Methode von Krafttraining anzuwenden. Wir hatten viel Spass und Anstrengung zugleich. Als toller Abschluss gab es auf der Alp noch eine Grillada, als Stärkung nach der verrichteten Arbeit.



Zum Leben eines Sportlers gehört nicht nur das Training und die Erholung, sondern auch eine gute Ernährung. Damit das Wissen der richtigen Ernährung wieder aufgefrischt und eventuell auch Neues dazugelernt werden konnte, gab es für uns zwei Vorträge, in denen Kohlenhydrate, Proteine, Fette, Vitamine und Ballaststoffe erklärt wurden. Was esse ich am besten zum Frühstück, Mittagessen und Abendessen? Wie viele Portionen? Was macht Sinn? Was macht keinen Sinn? Wann esse ich was? Diese und viele weitere Fragen wurden durch die Ernährungsberaterin Doris Berther beantwortet.

Als Highlight im Juli galt sicher unser Überraschungslager. Zusammen mit der Trainingszelle vom Bündner Oberland, pflanzten wir eine „Schwiizerreis“. Wir starteten am Montag früh in Samedan und fuhren mit 5 Bussen voller Athleten und Gepäck nach Biel. Dort nach dem Mittagessen gab es das erste Training. Wir machten einen kleinen Triathlon, bei dem die Mädels und Jungs als erste Etappe ein Stück im See schwimmen durften, danach wechselten sie zu den Laufschuhen und nach einer kurzen Laufrunde ging es noch auf die Rollski. Es war ein eher gemächlicher Start in die Trainingswoche, bewusst so von den Trainern geplant.

Bereits am zweiten Tag wurde unsere Reise um einiges anstrengender. Mit dem Velo von unserem Camping in Biel bis zur Talstation vom Beatenberg. Wir genossen die Wärme und die tolle Landschaft durch die wir fuhren, ein Stück ging es sogar durch unsere Hauptstadt Bern. Die letzte Gruppe kam nach 6 Stunden bei der Talstation an. Diese Gruppe fuhr dann



mit den Bussen hoch zu unserem Camping, die schnelleren durften den Beatenberg zu Fuss absolvieren. Nach diesem Training mussten wir Trainer mit einem Bus zurück nach Biel fahren, um unsere zurückgebliebenen Mannschaftsbusse abzuholen, die AthletInnen konnten in der Zwischenzeit bereits die Grillstelle einheizen und ihr Abendessen zubereiten. Danach ging's dann ab ins „Bett“. Wir Trainer durften in einem Campinghäusschen übernachten, während unsere AthletInnen auf der Wiese unter freiem Sternenhimmel die Nacht verbracht haben.



Am dritten Tag ging es weiter mit dem Velo vom Beatenberg bis nach Meiringen. Dort bezogen wir die Jugi und am Nachmittag gab es ein Training auf den Rollski. Mit den jüngeren und unerfahrenen AthletInnen haben Claudio Maissen (Trainer Bündner Oberland) und Jenny Egger (Trainerin Engadin Nordic) Technik- und Gleichgewichtsübungen gemacht und zum Schluss durften sie noch auf einer wenig befahrenen Strasse das Stossen (Doppelstocktechnik) üben. Die „Köner“ sind unter Aufsicht von Gian Duri Melcher (Trainer Engadin Nordic) und Gion Antieni Maissen (Trainer Bündner Oberland) eine Passstrasse hochgelaufen.

Den vierten Tag hatten wir während der Planung als „Königsetappe“ gekürt. Mit dem Velo über den Grimsel- und Furkapass bis nach Andermatt. Nach dem Mittagessen im Restaurant teilten wir wieder die Gruppen nach den Stärken auf und dann ging's zu Fuss für die Schnelleren von Andermatt zur Maighelshütte hinauf, die schwächere Gruppe fuhr mit dem Mannschaftsbus auf den Oberalppass und startete die Skigangtour von dort. Das Ziel für alle war schlussendlich die Maighelshütte, wo wir auch die Nacht verbracht haben. Am Morgen des Freitages gingen wir alle zusammen von der Hütte runter zum Oberalppass, wo unsere Busse standen. Dort wechselten die AthletInnen wieder zur Fahrradbekleidung und fuhren dann bis nach Ilanz. Nach dem Mittagessen durften wir etwas Neues kennenlernen. Wir dachten, ein bisschen Action muss auch sein. ;-) Also bekamen wir die Ausrüstung zum Riverrafting. Eine super coole Sache, die aber unsere Arm- und Rumpfmuskulatur sehr beansprucht hat. Nach dem Rafting fuhren wir zusammen mit unseren Bussen nach Thusis,



wo auch schon der Camping Viamala auf uns wartete. Die Zelte standen schnell, danach gab es ein bisschen Freizeit, bevor wir dann eine wohlverdiente Pizza zum Abendessen bekommen haben.

Am letzten Tag, damit sie nicht allzu ungenutzt nach Hause genommen werden, machten wir eine Rollskitour von Alvaneu bzw. Filisur bis Preda. Das Wetter spielte leider nicht mehr mit an unserem letzten Tag, deshalb mussten wir bei strömendem Regen, nach einer kurzen Mittagspause, zu Fuss über den Berg nach Spinass und dann bis zum Schulhaus in Bever laufen bzw. joggen.

Alles in Allem war dies ein gelungenes, spasserfülltes aber auch hartes Trainingslager. 😊

Nach dem Überraschungslager ging der normale Trainingsalltag wieder los. Regelmässige Intervalltrainings, Krafttrainings, Skigangtouren und Rollskittrainings füllten unsere Wochen. Mitte August organisierten wir unser traditionelles Trainingslager in Feldkirch, wo einige Rollski Einheiten absolviert wurden. Als Abschluss dieses Trainingsweekends war der Engadiner Sommerlauf auf dem Programm.

Ein kleines Highlight für die noch ganz kleinen und jungen Langläuferinnen und Langläufer, welche noch einmal pro Woche in der JO ihrer Skiclubs trainieren, organisierte unser Stützpunkt zwei Trainings, an denen alle aus jeder Oberengadiner JO teilnehmen konnte. Das erste dieser zwei Trainings fand Ende August statt. Wir Engadin Nordic Trainer gaben die Führung an unsere Swiss Ski Athleten ab, welche zu Fuss und auf Rollskis diverse Übungen und Spiele mit den Kids machten. Alle waren hellbegeistert und gingen mit einem Lächeln im Gesicht nach Hause.

Kurz darauf stand der nächste Berglauf an. Auch hier galt das Ziel, schneller zu sein als im Vorjahr. Praktisch allen ist dies gelungen und wir Trainer konnten erneut zufrieden sein mit den Leistungen unserer AthletInnen.

## Herbsttraining

Das Herbsttraining fing an mit dem La Diagonela Summerrace. Ein Rollskiwettkampf von Zuoz bis zum Albula Hospiz. Dieser Anlass wurde zum zweiten Mal durchgeführt und einige von unseren Mädels und Jungs standen am Start. Hier durften sie sich an einigen sehr guten Schweizer Langläufern messen. Ein toller und erfolgreicher Anlass, alle Jahre wieder.

Nebst dem traditionellen Berglauf und Davoser Seelauf, fand Mitte September das Nordic Weekend in Andermatt/Realp statt. Hier können sich alle Juniorinnen und Junioren aus der ganzen Schweiz messen und schauen, wo noch gearbeitet werden muss, bevor die Saison losgeht. Für unsere AthletInnen erneut ein voller Erfolg, dabei stach vor allem Yanik Pauchard beim Berglauf hervor. Wortwörtlich raste er seinen Konkurrenten auf und davon und siegte in der Kategorie Herren U20.



von li nach re: Yanik Riebli, Yanik Pauchard, Livio Matossi

In der ersten Herbstferienwoche im Oktober organisierte Engadin Nordic ein Trainingslager. Ursprünglich war das Lager in Seefeld geplant, da aber die Rollskibahn dort fast vollständig in eine Baustelle umgewandelt wurde, mussten wir kurzfristig unser Trainingslager ins Südtirol nach Prad verschieben, wo wir in Ferienwohnungen untergebracht waren, selbst kochten und eine super Zeit verbringen konnten. Die Lage für unsere Trainings konnte natürlich nicht besser sein. Prad liegt direkt am Fusse des Stilfser Jochs, somit die perfekte Ausgangslage für unsere Rollski Trainings und die vielen Fahrradwege und Feldwege komplettierten die guten Möglichkeit, um noch zusätzlich Lauftrainings zu absolvieren.

Zur gleichen Zeit waren einige von unseren AthletInnen, welche in der BSV Auswahl sind, in Deutschland unterwegs im Trainingslager, wo sie in Oberhof in der Skihalle einige Schneekilometer sammelten und an der Technik feilen konnten.

## Wintersaison

Anfangs November gab es dann noch einen kurzen intensiven Trainingsblock, bevor die Wettkampfsaison begann. Dank der tiefen Temperaturen, konnten unsere Kunstschnelbahnen in einen perfekten Zustand gebracht werden und die letzten Wettkampfvorbereitungen konnten dadurch optimal durchgeführt werden. Vielen Dank dafür an die Gemeinden in der Region für den unermüdlichen Einsatz.

Ende November starteten einige von unseren Mädels und Jungs in Davos am Testwettkampf, welcher von Swiss Ski organisiert wurde. Unsere AthletInnen meisterten diese Rennen mit Bravour und fuhren mit einem guten Gefühl nach Hause.



Bereits eine Woche später begann die Wettkampfsaison. Für die jüngeren Engadin Nordic AthletInnen in Pontresina und für die Älteren im Goms. Der Start in die neue Saison, darf man erfreulicherweise sagen, ist allen sehr gut gelungen und dies machte Lust auf mehr.

Unser Teamausflug nach Davos war eigentlich gedacht, um Curdin Perl beim Weltcup anzufeuern. Er musste aber leider aus gesundheitlichen Gründen auf den Start verzichten. Es war trotzdem ein gelungener und spannender Anlass.

Mitte Dezember, genauer gesagt am 15. Dezember war ein super Tag für Luca Tavasci. Er ist ein zukünftiger Kandidat für die Paralympics. Da in dieser Saison die WM stattfindet, durfte er an den Weltcup nach Vuokatti (Estland) reisen und holte dort im 20km Klassisch Wettkampf seine ersten Weltcup Punkte mit einem sehr starken 14. Rang. Damit qualifizierte er sich auch für die Teilnahme an der Weltmeisterschaft, welche Mitte Februar in Finsterau stattfindet.

Um Weihnachten herum gab es dieses Saison keine Wettkämpfe, deswegen boten wir unseren AthletInnen einen intensiven Trainingsblock an, welcher von den meisten genutzt wurde. Wir absolvierten tolle Trainingseinheiten in unserer wundervollen Landschaft, die um diese Zeit aber noch nicht sehr winterlich aussah. Dies hielt uns aber nicht davon ab, uns ab und zu auch mal ein zweites Mal am Tag die Skier anzuschlappen.

Der Start ins neue Jahr ist unseren AthletInnen erneut geglückt. Bei den Schweizermeisterschaften im Val Müstair wurden bereits am ersten Wettkampftag 4 Medaillen auf das Konto von Engadin Nordic AthletInnen gebucht, am zweiten Tag kamen nochmals 3 Medaillen hinzu. Das Jahr hätte nicht besser anfangen können. ☺



Nadja Meier auf ihrer dritten Runde



Rang 2 Anja Lozza, Rang 4 Chiara Arpagaus



Rang 2 Curdin Räs, Rang 3 Yanik Pauchard



Rang 2 Maurus Lozza

Eine Woche später stand die berühmte „La Diagonela“ auf dem Programm. Da die kompletten 50km für unsere AthletInnen doch noch zu viel sind, gab es für sie „La Pachifica“

bei der ca. 11km an Distanz gelaufen werden mussten oder „La Cuorta“, bei der die Mädels und Jungs 8km absolvierten. Auch hier waren unsere AthletInnen wieder sehr erfolgreich.

Am 24. Januar sind zwei von unseren U20 Athleten (Livio Matossi und Maurus Lozza) in die USA an die Juniorenweltmeisterschaften gereist. Wir wünschen ihnen ganz viel Erfolg und natürlich have fun! ☺

