

Newsletter

Juli 2015 bis April 2016



Koller Elektro AG

St. Moritz

F. Duttweiler AG

Samedan

Engadiner Lehrwerkstatt für Schreiner

Samedan

Heli Bernina AG

Samedan

Garage Planüra

Samedan

Engadiner Post und Gammeter Druck und Verlag AG

St. Moritz

Nicol. Hartmann & Cie AG und O. Christoffel AG

St. Moritz

Walo Bertschinger AG

Samedan

Sommertraining

Um das Wettkampfgefühl nicht ganz zu „verlieren“ im Sommer, haben wir im Juli einen Stützpunkt internen Rollskiwettkampf veranstaltet. Wir liessen die Athleten von La Punt, Anfang des Albula-Passes, bis zum Hospiz hochlaufen, natürlich mit Startnummer. Praktisch alle Stützpunktathleten waren am Start plus noch zwei norwegische Kollegen eines Athleten. Somit konnten sich unsere Schützlinge auch mal mit zwei Athleten aus der grossen norwegischen Langlaufnation messen.

Als Höhepunkt des Sommers war sicherlich das Überraschungslager. In diesem Trainingslager konnten auch die Jüngsten dabei sein. Wir organisierten eine Hüttentour im Uri. Dank Andre Marti, welcher dort einheimisch ist, klappte dies wunderbar. Das schönste Wetter haben wir erwischt, sehr warme Temperaturen und tolle Wanderwege von einer Hütte zur anderen. Wir durften schöne Ausblicke geniessen und sehr wohltuende Abkühlungsbäder in Bergseen und Bergbächli nehmen.

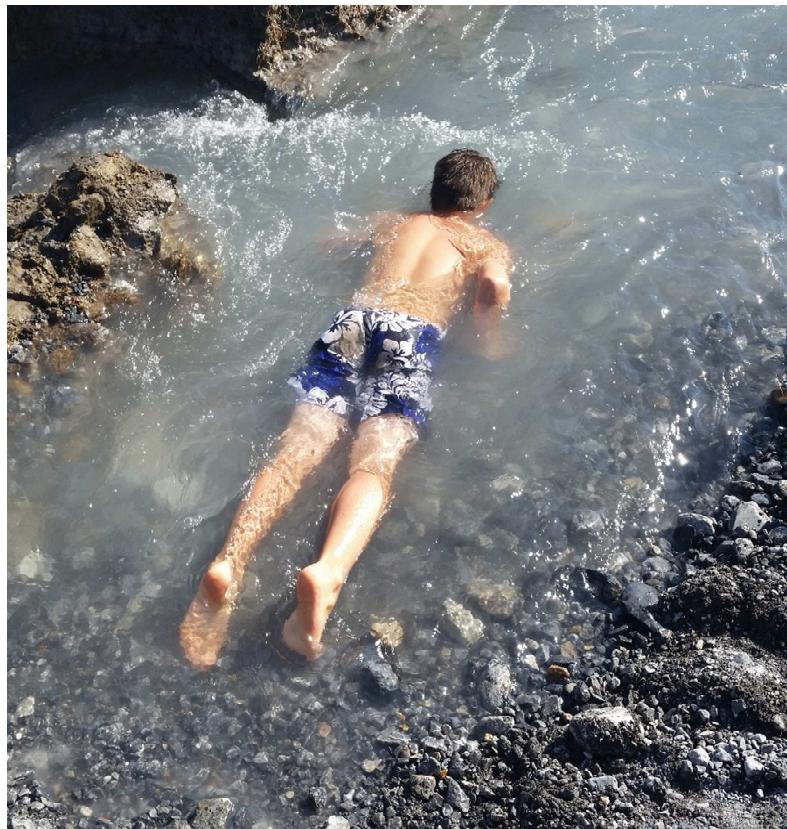


Luca Tavasci und Livo Matossi beim "Klettern"



Nadja Meier führt ihre Gruppe an





herrliche Abkühlung nach einer langen Tour (Gian Luca Lüthi)

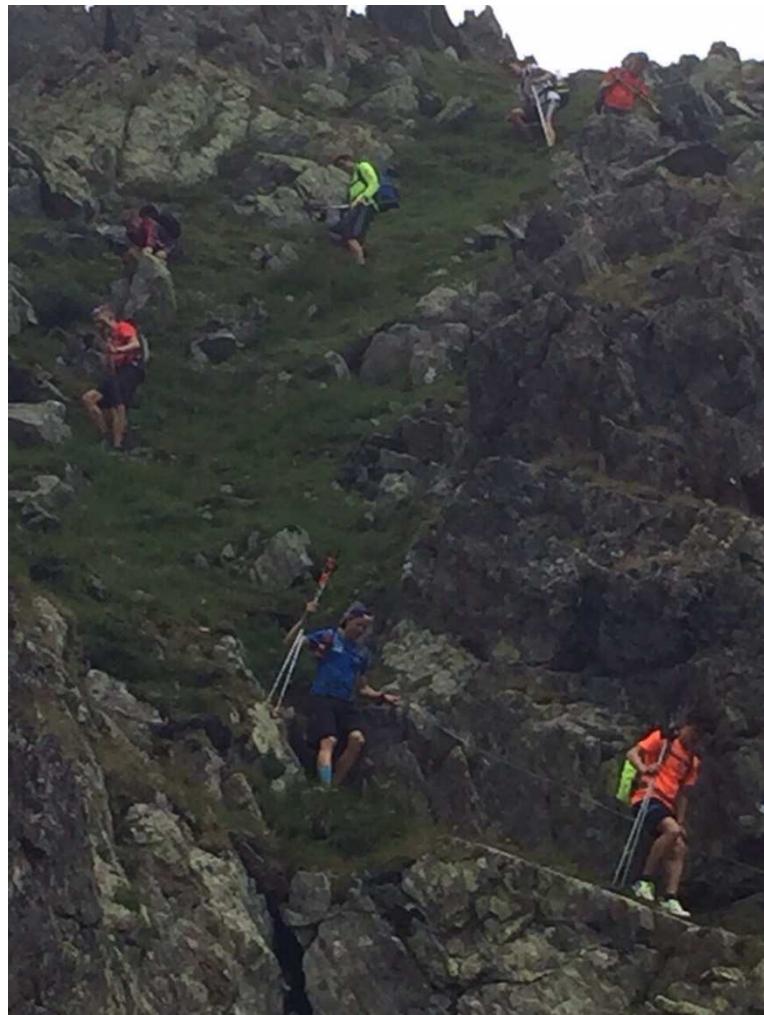


auch dieser Bergsee gab uns eine nette Abkühlung :-)

Wir gönnten uns aber auch während den Wanderungen eine kleine Erfrischung.



Elia Beti, Fabrizio Albasini, Gianluca Walpen, Reto Pronzini, Fabienne Alder, Yannick Zellweger, Gian Luca Lüthi



die Grossen beim Abstieg

Natürlich haben wir 3 Stärkegruppen gebildet, die dann jeweils mit einem Trainer / einer Trainerin unterwegs waren. Die Ziele waren für alle dieselben, die Routen teilweise unterschiedlich. Vor allem wenn sich die eine oder andere Gruppe zusätzlich zu den langen Touren verläuft und einen Umweg nimmt, gab es ab und zu etwas mehr Stunden, die ins Trainingstagebuch geschrieben werden durften.

Nach solchen Einheiten hatten wir selbstverständlich auch sehr grossen Hunger.



Nadja Meier und Fabienne Alder

Aber nicht nur Wanderungen zu Fuss waren Teil des Trainingslagers, sondern auch Rollskieinheiten. Für unsere Jüngsten waren dies teilweise die ersten Erfahrungen auf den kurzen Skiern mit Rollen.



Fabrizio Albasini und Elia Betti machen ihre ersten Rollski Kilometer



Reto Pronzini lernt schnell



Elia Beti das Techniktalent



Im Verlauf vom weiteren Sommer gab es für die älteren Athletinnen und Athleten unseres Stützpunktes einige weitere Trainingslager, in denen sie spezifisch und sehr hart trainiert haben.

Herbsttraining

Im Herbst gab es das alljährliche Nordic Weekend in Andermatt / Realp. Dort können sich unsere Juniorinnen und Junioren mit den Gleichaltrigen aus den anderen Teilen der Schweiz vergleichen. Bereits hier zeigten unsere Mädels und Jungs, dass sie mit den anderen gut mithalten können.



Gian Flurin Pfäffli (li, 2.Rang) und Maurus Lozza (re, 3.Rang)

Nach dem Nordic Weekend ging es dann in den Endspurt. Einige hatten noch Trainingslager auf Schnee auf dem Programm, sei es in der Schneehalle in Oberhof oder auf dem Gletscher im Schnalstal, wo sie bereits einige wertvolle Schneekilometer machen konnten.

Zurück im Engadin trainierten wir bis in den Januar hinein auf Kunstschnelloipen. Wir konnten uns aber nicht beklagen, da die Loipen täglich top präpariert waren.



Wintersaison

Ende November fing die Rennsaison für unsere Athletinnen und Athleten an mit dem traditionellen Testwettkampf in Davos. Das Wochenende darauf waren die U14 und U16 Athletinnen und Athleten in Pontresina am Start und die Juniorinnen und Junioren starteten im Goms. Dort war der Beginn von einer sehr erfolgreichen Saison für jeden Einzelnen von unseren Mädels und Jungs.

Hier einen kleinen Überblick von den wichtigsten Rennen der Saison.

Bündnermeisterschaften

Einzellauf

Marina Kälin 1. Rang U14

Fabienne Alder 3. Rang U14

Filippo Gradient 1. Rang U14

Anja Lozza 1. Rang U16

Nadja Kälin 3. Rang U16

Yanik Pauchard 1. Rang U16

Curdin Räz 3. Rang U16

Carine Heuberger 1. Rang U18

Nico Erne 1. Rang U20

Staffellauf

Filippo Gradient 2. Rang

Nadja Meier 2. Rang

Curdin Räz 2. Rang

Carine Heuberger 2. Rang

Livio Matossi 1. Rang

Nico Walther 1. Rang

Reto Krüger 1. Rang



JO Schweizermeisterschaften

Einzellauf

Marina Kälin 3. Rang U13

Gian Luca Lüthi 2. Rang U13

Filippo Gradient 1. Rang U14

Yanik Pauchard 2. Rang U16

Staffellauf

Anja Lozza 1. Rang U16

Nadja Kälin 1. Rang U16

Nadja Meier 3. Rang U16

Chiara Arpagaus 3. Rang U16

Yanik Pauchard 1. Rang U16

Beat Müri 1. Rang U16

Curdin Räz 1. Rang U16

Schweizermeisterschaften der JuniorInnen, Herren

Einzellauf

Selina Pfäffli 3. Rang U18

Maurus Lozza 1. Rang U18

Verfolgung

Selina Pfäffli 1. Rang U18 (3. Rang bei Damen U20 und Damen)

Maurus Lozza 1. Rang U18

Sprint

Carine Heuberger 1. Rang U18

Maurus Lozza 2. Rang U18

Gian Flurin Pfäffli 1. Rang U20



Langdistanz

Carine Heuberger 1. Rang U18

Selina Pfäffli 2. Rang U18

Maurus Lozza 1. Rang U18

Livio Matossi 2. Rang U20

Curdin Perl 3. Rang Herren

Staffellauf

Nico Walther 2. Rang U20

Reto Krüger 2. Rang U20

Livio Matossi 2. Rang U20

Continental Cup

Premanon

Maurus Lozza 12. Rang U20

Gian Flurin Pfäffli 9. Rang U20

Hochfilzen

Gian Flurin Pfäffli 10. Rang U20

Planica

Gian Flurin Pfäffli 9. Rang Sprint U20

Gian Flurin Pfäffli 9. Rang klassisch Distanz U20

Campra

Gian Flurin Pfäffli 2. Rang U20

Livio Matossi 3. Rang U20



Toblach

Gian Flurin Pfäffli 17. Rang Prolog U20
Livio Matossi 15. Rang Prolog U20
Gian Flurin Pfäffli 9. Rang klassisch Distanz U20
Livio Matossi 13. Rang klassisch Distanz U20
Gian Flurin Pfäffli 10. Rang skating Distanz U20
Livio Matossi 13. Rang skating Distanz U20

OPA Spiele

Einzellauf

Yanik Pauchard 3. Rang U16
Curdin Räz 10. Rang U16
Selina Pfäffli 2. Rang U18
Carine Heuberger 11. Rang U18
Maurus Lozza 8. Rang U18

Staffellauf

Anja Lozza 1. Rang U16
Yanik Pauchard 1. Rang U16
Carine Heuberger 3. Rang U18

Youth Olympic Games

Einzellauf

Maurus Lozza 18. Rang

Cross

Maurus Lozza 18. Rang



Juniorenweltmeisterschaften

Einzellauf klassisch

Gian Flurin Pfäffli 13. Rang U20

Einzellauf skating

Livio Matossi 28. Rang U20

Staffellauf

Gian Flurin Pfäffli 7. Rang U20

Livio Matossi 7. Rang U20

Wir Trainer möchten nicht nur den oben genannten, sondern auch den nicht genannten Athletinnen und Athleten nochmals ganz herzliche Gratulation zu all ihren Leistungen, die sie diese Saison erlaufen haben, aussprechen. **Wir sind mächtig stolz auf euch!**

Jetzt steht die Trainingspause an, damit sich unsere Schützlinge gut erholen und auch einmal etwas abschalten können. Ende Mai fängt dann wieder das Stützpunkttraining an, mit drei neuen Athleten, die im nächsten Newsletter vorgestellt werden.

Bis dahin, macht's gut und schöne Ferien! ☺

Ausblick:

- Trainingsstart mit neuen Athleten
- Bergläufe
- Seeläufe in Davos
- Überraschungslager im Juli

Hier noch einige Impressionen von den Wettkämpfen.



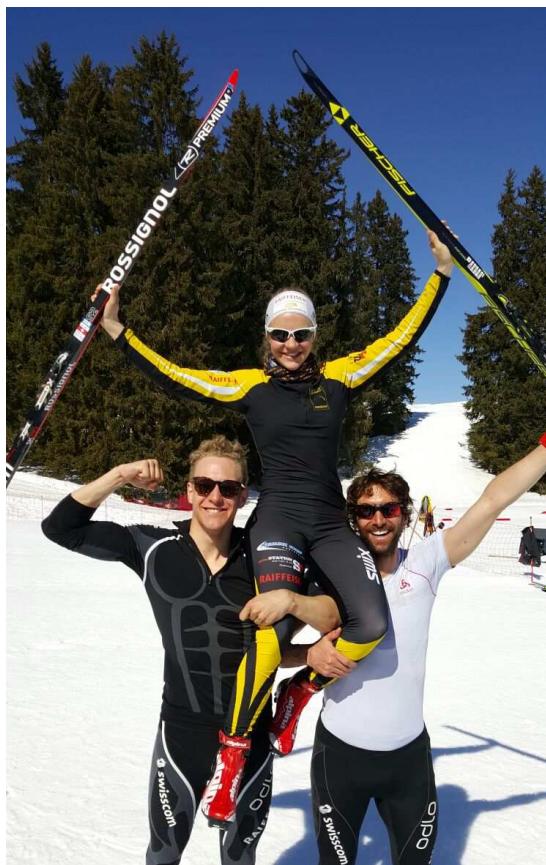
Kunstschaneloipe in St. Moritz



Schweizermeisterin Selina Pfäffli, Carine Heuberger 4. Rang



Schweizermeister Maurus Lozza



Pontresiner SM Staffel mit Selina und Gian Flurin Pfäffli und Curdin Perl



links Livio Matossi, rechts Gian Flurin Pfäffli in Goms



Maurus Lozza in Goms



Jan Willi bei dem Helvetia Nordic Trophy Rennen in Klosters



Reto Pronzini bei dem Helvetia Nordic Trophy Rennen in Klosters



Fabrizio Albasini am Helvetia Nordic Trophy Rennen in Klosters



Nadja Meier ebenfalls in Klosters unterwegs



Till Schroff auch in Klostera dabei



Yanik Pauchard ebenfalls an der Helvetia Nordic Trophy in Klostera



links Selina Pfäffli, rechts Carine Heuberger in Goms



links Nico Walther, rechts Reto Krüger in Goms



Nico Erne in Goms



Schweizermeister Beat Müri, Curdin Rätz und Yanik Pauchard



Schweizermeisterinnen Anja Lozza und Nadja Kälin, Rang 3 Nadja Meier und Chiara Arpagaus



Filippo Gadiant auf dem Weg zu seinem Schweizermeister Titel



Anja Lozza unterwegs mit dem Leader Trikot