

SKITRAINING IN ZERMATT **VOM 13.11.09 BIS 15.11.09**

Juphie.... wir durften schon zum dritten Mal ins Trainingslager nach Zermatt. Die BOSV Kids kamen wieder mit und diesmal fuhren wir zum ersten Mal überhaupt mit unserem neuen JO BUS.

Wir waren schon etwas Stolz darüber und auch das Mitfahren war etwas komfortabler, als mit unserem alten Bus, wo es uns einige Male auch kotz übel wurde, besonders in kurvenreichen Strassen und wir so hin und her "gerüttelt" wurden.(Es ko..... einige Kids in dieses Gefährt!)

Na ja, jedenfalls, waren wir einige Jahre mit unserem treuen JO Bus unterwegs, welcher bei jedem Wind und Wetter seine beste Laune zeigte und uns nie im Stich liess.

Also, angekommen in der Jugendherberge in Zermatt, wo wir uns schon sehr gut zurecht fanden, bezogen wir zu viert unser Zimmer, natürlich wie gewohnt, mit Josaina, Aline und Lara. Leider kam Milena nicht mit, sonst wäre sie bestimmt auch mit uns zusammen im Zimmer gewesen.

Ich freute mich riesig auf den nächsten Tag und konnte kaum schlafen, weil ich den Skitag so fest herbei sehnten. Schliesslich brach auch dieser Tag an und wir beeilten uns beim Frühstück, damit wir endlich auf die Bergbahn durften.

Unsere Gruppe hatte wieder Patrick als Trainer, welchen wir auch sehr schätzen und unsere Spässchen mit ihm ab und zu treiben dürfen. Die Knicktechnik war heute das Hauptthema und Patrick brachte uns einige Uebungen zur Förderung des Knicks bei. Zuerst war es gar nicht so einfach dieses in die Praxis umzusetzen, doch mit jedem Mal ging es immer besser.

Meine letzte Fahrt von diesem Tag war sehr zufriedenstellend, da mir Patrick sagte, dass ich einen ersichtlichen Fortschritt gemacht hätte. Zufrieden mit dem Skitraining, begaben wir uns wieder hinab ins Tal und machten uns rasch bereit fürs Kondi-Training.

Wir hüpfen zuerst die Stufen einer Treppe hoch, welches ziemlich anstrengend war und anschließend machten wir noch ein Lauftraining, was mir auch viel Spass bereitete.

Nach einem erfüllten Tagestraining, nahm ich eine wohlverdiente Dusche und genoss es in vollen Zügen.

Das Nachtessen war fein und die anschliessende Videoanalyse zeigte uns noch unsere Stärken und Schwächen auf den Skis. Ich finde es sehr hilfreich, solche Hilfsmittel einzusetzen, dank denen wir, uns über unsere Fahrtechnik besser orientieren können.

Am zweiten Tag konnten wir nicht lange auf die Skis, wegen dem schlechten Wetter. Schon um 13.30 Uhr wurden wir vom Taxi am Bahnhof in Zermatt abgeholt und machten uns auf den Nachhauseweg. Alles Schöne geht leider immer viel zu schnell vorüber, doch das Erlebte und die Erinnerung bleibt einem zum Glück für immer erhalten.

Zu Hause angekommen, verräumte ich zuerst meine Sachen und machte es mir noch etwas gemütlich.

Ziemlich früh legte ich mich in mein Bett, dachte noch über das

vergangene Trainingslager nach und schlief zufrieden und glücklich ein.

26. November 2009

Amstutz Denja