

## **Gletschertraining im Pitztal vom 11. - 15. Oktober 2017**

Am Mittwochabend startete unser Gletschertraining. Dazu fuhr die kleine Gruppe bestehend aus vier JO-Kindern, zwei angehenden Trainern, einer Trainerin sowie einer Begleitperson dieses Jahr ins österreichische Pitztal. Nach rund 3.5 Stunden Fahrtzeit erreichten wir das angepeilte Hotel Bergland in Sankt Leonhard.

Jeden Tag konnten wir jeweils bis um 15.30 Uhr Skifahren. Wir genossen das sonnige Wetter und profitierten von super Pistenverhältnissen. Der Fokus lag vor allem sich an das (neue) Skimaterial zu gewöhnen, die Technik zu verbessern und das Formationsfahren zu üben. Nebst dem durfte der Spass nicht zu kurz kommen. So konnten wir einige Mal den Skicross und die Wellen-Mulden-Strecke fahren.

Auf das Training im Schnee folgte immer ein leichtes Konditraining. Nachdem wir bei der Talstation zu unseren Laufschuhen griffen, joggtten wir in unser Hotel zurück. Weiter ging es mit Kraft- sowie Dehnübungen und je nachdem stand für einige noch ein Straftraining auf dem Programm.

Am Abend wurden fleissig die Skier gewachst, die Videos vom Skifahren analysiert und Karten gespielt. Danach hatten wir noch Zeit zu unserer eigenen Verfügung. Hauptsächlich nutzten die Kids diese Zeit am Handy oder zum Fernsehen. Die Trainer hingegen liessen den Abend gerne in einer Bar ausklingen.

Viel zu schnell vergingen die Tage im Pitztal und so reisten wir am Sonntag bereits wieder ab. Gerne blicken wir auf ein gelungenes Lager zurück.