

## Bericht Kondi 7, 12.09.2009, in Heimenschwand

Der Trainingsort von Kondi 7, war der Vita Parcour und der sehr gut geeignete Wald von Heimenschwand.

Zu Beginn absolvierten wir in drei Gruppen, die wir ungefähr der Stärke nach zusammensetzten, den Vita Parcour.

Bei verschiedenen Posten wurden schwierige Spezialübungen mit eingebaut. Denn mit etwas Erfahrung und Fantasie kann man die Posten und Hindernisse, vor allem in einem guten Wald, fast grenzenlos nutzen.

Nach ca. 1½ Stunden anforderungsreichem Spezial - Vita Parcour - Training und einem Gruppenwettkampf mit Rennrunden auf der Finnenbahn, war das Vormittagstraining beendet.

Um ca. zwölf Uhr war dann Mittagessen und gute Erholung angesagt, denn es wartete noch ein strenger Nachmittag auf die Nachwuchsathleten.



Nach einem intensiven und harten Vormittag waren alle hungrig. Sandra, Janik, Tim, Sven und Rico beim verdienten Mittagessen.

Olivia, Janine und Mirjam erholten sich an der Sonne und tanken Kräfte für den Nachmittag.





Während Sandra den Durst löscht, diskutieren Bettle und Dänu wohl über das absolvierte Training vom Vormittag.

Am Nachmittag wurden zur Einstimmung, unter der Leitung von Bettle Koordinations- und Geschicklichkeitsübungen gebüffelt.

In der Zwischenzeit steckten wir einen Wald - Slalom der sowohl künstliche,

das heisst Riesenslalomtore, Stangen und Trassierband, sowie auch natürliche Hindernisse wie Tannen, Wurzeln, Sträucher usw. beinhaltete.



Ramona und Nicola mit vollem Einsatz im härtesten und steilsten Stück des Laufes



Olivia bei der Wegpassage. In den Trainingsläufen ging sie noch etwas vor - sichtlich ans Werk, konnte aber nachher in den Zeitläufen stark zulegen.

Nach einem Besichtigungslauf und zwei Trainingsläufen auf Zeit, ging es nun um die Wurst.

Jeder Athlet musste zwei Rennläufe absolvieren. Diese wurden am Schluss zusammengezählt und mit den Gesamtzeiten die Rangliste erstellt.

Im Wettlauf gegen die Zeit, entstand unter den Cracks ein richtiger Kampf. Es wurde mit vollem Einsatz um jeden Zehntel gefightet.



Kaspar kämpft verbissen mit den Tücken der Strecke.



Mike im Endspurt auf der Zielgeraden kurz vor dem Zielsprung, für die Bestzeit reichte es nicht ganz.



Rico im Element zwischen Bäumen und Torstangen.



Iwan gibt alles, dieses Tor im steilen Hang hatte es in sich.

Der Slalom - Hindernislauf stellte hohe Anforderungen an die Nachwuchsrennfahrer. Dazu gab es natürlich auch Stürze und Schürfungen, aber das gehört halt im Wald dazu. Der Sieger hiess übrigens Fabian Michel. Die Rangliste könnt ihr im Anhang an den Bericht einsehen.



Mirjam beim „Tunnel“.  
Hier hatten die Kleineren natürlich einen Vorteil, denn die Grossen mussten sich ziemlich klein machen um hier möglichst schnell unten - durch zu kommen.

Bettle beim erstellen der Rangliste



Nachdem alle die Zeitläufe absolviert hatten, gab es eine verdiente Pause.

Die anschließenden Kraftübungen in erschwerter Form, d.h. mit einem ziemlich schweren Holzstück in den Händen oder auf den Schultern, spürten die meisten wahrscheinlich auch noch am darauf folgenden Sonntag.

Den Wald - Holz - Trainingstag schlossen wir mit einer Stafette ab. Die Jungs und Mädels mussten noch einmal alles geben.

Mit den Seilen, die Bettle auf dem Bild rechts unter den Füßen hat, musste jeder Athlet, wie ein Pferd, ein grosses Stück Holz über eine gewisse Strecke ziehen und das war nun wirklich nicht einfach.

Ich glaube, auch wenn es ein hartes Kondi war, Spass gemacht hat es trotzdem.

Allen Athleten nochmals vielen Dank für ihren Einsatz, und Gratulation zu den guten Laufzeiten, wir freuen uns auf das nächste Kondi.

Mit sportlichen Grüßen

Peter Ramseier, Bettina Schlüchter, Daniel Michel

## Rangliste Hindernis - Wald - Slalom

	1. Lauf	2. Lauf	Gesamtzeit
1. Fabian Michel	57.86	57.42	1.55.28
2. Mike Ledermann	59.44	57.83	1.57.27
3. Sandra Krügel	59.01	1.01.08	2.00.03
4. Rico Stettler	1.00.38	1.05.54	2.05.92
5. Tim Stettler	1.03.25	1.02.73	2.05.98
6. Ramona Krügel	1.05.62	1.05.08	2.10.70
7. Olivia Boss	1.06.56	1.05.96	2.12.42
8. Janik Ledermann	1.07.57	1.08.00	2.17.57
9. Nicola Sommer	1.09.49	1.07.86	2.17.35
10. Mirjam Shibli	1.09.43	1.08.83	2.18.26
11. Janine Boss	1.09.50	1.13.07	2.22.57
12. Anja Brechbühl	1.15.92	1.17.81	2.33.73
13. Kaspar Wahlen	1.20.63	1.14.25	2.34.88
14. Martina Krügel	1.22.13	1.24.50	2.46.63
15. Lea Brechbühl	1.25.60	1.25.05	2.50.65
16. Ivan Sommer	1.31.71	1.29.44	3.01.15