

Mein erstes Jahr im NWK Be/So

Begonnen hat das Jahr mit dem Kazu über dem Nebel Ende November 2012 in Sörenberg. Dort ging es hauptsächlich um die Auswertung der letzten Saison, und um das kennen lernen. Wir trainierten eigentlich nur Lauftraining.

Im Januar gab es in la chaux de Milieu den 2. Kazu.es stand mal nicht OL oder Lauf Training auf dem Programm sondern Langlaufen und ein Krafttest. Es gab aber auch solche die bevorzugten das Skifahren mit den Langlaufskis (auf dem einzigen Skilift).

Direkt aus meinen Skiferien reiste ich nach Sumiswald zu einem Puls Uhr Stufentest auf der Bahn. Danach ging es mit einem Dauerlauf zu der eiskalten Hütte in dem Dorf Eriswil(die Heizung war ausgeschalten).Am nächsten Tag ging es mit einem Training im Schnee weiter.

Der Kazu im März startete mit dem Berner Nacht OL...Ich kam aber erst am Samstag dazu weil ich direkt aus dem Skilager kam.es gab zuerst 2 Trainings eines im chalhgrabe und das andere im Burgerwald. Am Sonntag gingen wir an den Langenthaler OL.

In den Frühlingsferien gingen wir mit den Büsslis nach Slowenien. Wir gingen zusammen mit dem Neuenburgerkader. Die Trainings waren auf sehr schwierigen Karten gelegt und man musste schauen das man in keine Doline fiel. An den Sprintläufen in Izola und Piran konnten wir sogar in das Meer baden gehen...In Piran lief es mir nicht so gut, ich machte Fehler die ich sonst nicht machte und wurde mit Abstand letzte ☹️. Die Bahnen war zum Teil für mich so schwierig das ich nicht alle Posten fand. Aber nach dieser Woche war ich technisch um einiges besser.

Im Mai folgten dann die Testläufe. Zuerst war der Testlauf lang im jorat. Es war recht kalt und nass. Die Bahn hatte zwei lange und schwierige Routenwahlen und ein Schmetterling beinhaltet. Ein paar Läufer hatten die spät starteten hatten Pech und kamen in den Hagel.

Eine Woche darauf folgte das Weekend mit dem Testläufen Middle und Sprint. In der Mitteldistanz in Le Bouveret lief es mir nicht so gut, dafür in Nyon war ich sehr zufrieden.

Im August kam bereits das nächste Trainingslager. Zum Beginn nahmen wir an der Classic O Challenge auf den Karten Bella Tola und Moosalp teil. Wir waren stationiert in Törbel. Die Trainings waren anstrengender als wir zuerst gedacht haben. In Zermatt liefen wir den Sprint und dort ging es mir so gut dass ich sogar Simona schlug 😊. Ein besonderes Erlebnis war sicher auch noch das trainieren auf dem Trockenen Steg, für das wir eine Ausnahmenbewilligung bekamen. An den letzten 2 Tagen kamen noch die 14ner zu Besuch als Vorbereitung für den Jugendcup.

Der nächste Kaderanlass war schon der Jugendcup. Ich lief mit Fabienne zusammen im Team 4.wir hatten das Motto:“ NWK Be/So alles andere ist Beilage“. Wir gewannen dann auch den Jugendcup.

Am 14 September war der Pistetag. Dort liefen wir einen recht anstrengenden 3000m Lauf. Wir machten einen anspruchsvollen Technischen Test und zum Schluss noch einen lustigen 400m Postenmerk Lauf.

Am letzten Kazu konnte ich leider nicht teilnehmen, weil ich in Tschechien an einem OL Wettkampf war...

Es war ein schönes und amüsantes Jahr im Kader und ich freue mich auf die kommenden.

Ich danke schon Mal zum vorraus für ihre Unterstützung.

Kurz

TL Pliskovica
6.-14.4.2013



krajna vas

1:10000/5m

ORIENTEERING.SI
Exciting training camps and O-tours

Izdelala Zdeněk Sokolář, Robert Miček