

Leiden für den Winter in einmaliger Atmosphäre



Die Weltcup-Saison der Langläufer beginnt zwar erst Ende November, die Vorbereitungen laufen aber bereits auf Hochtouren. Zuletzt absolvierte die Schweizer Elite während über einer Woche Konditionstests in Livigno und auf dem Ofenpass.

Von Kristian Kapp

Langlauf. – Lange Laufwege wie zum Abschluss von Zernez auf den Flüelapass, steile Aufwärtstouren per Rollski auf den Ofenpass und zur Abwechslung Konditionstraining. Die Schweizer Langlauf-Elite mit Mitglie-

dern aus dem National- sowie A- und B-Kader ist in einem über eine Woche langen Trainingslager in und um Livigno und Zernez in der einmaligen Kulisse des Nationalparks bereits jetzt im Sommer ins Schwitzen gekommen.

Zwischen 33 (Frauen) und 36 Stunden (Männer) Trainings standen auf dem Programm der zu einem grossen Teil aus Bündnern wie Seraina Mischol, Dario Cologna, Toni Livers, Curdin Perl, Eligius Tambornino oder Seraina Boner bestehenden Equipe. Es ist die trainingsintensivste Phase und Zeit, in der die konditionellen

Grundlagen für den Wettkampf im Winter aufgebaut werden.

Präsentation der Trainer

Am letzten Donnerstag lud Swiss Ski zum Medientermin auf dem Ofenpass mitten im Nationalpark. Dabei wurde nebst den Spitzenfahrern und -fahrerinnen auch das neue Trainerteam mit dem Deutschen Markus Cramer (Cheftrainer/Trainer Frauen) sowie den Norwegern Trond Nystad (Trainer Sprint) und Fredrik Aukland (Trainer Distanz) präsentiert. Cramer hatte nach der letzten Saison die Nachfolge von Giachem Guidon übernom-

men, Aukland stiess im April aus seiner Heimat zu Swiss Ski. Cramer definierte die Saisonziele, wobei den Höhepunkt ganz klar nächsten Februar die Weltmeisterschaften in Liberec (Tschechien).

Podestplätze erhofft

Cramer möchte die Steigerungen, die die Schweizer Langläufer in den letzten zwei Jahren gezeigt haben, fortgesetzt sehen. Cramer: «Wir hoffen, dass wir nun von den Top-10-Resultaten einen Schritt auf Podestplätze vorwärts machen können.»

Die Vorbereitungen begannen bereits im Mai mit Leistungstests in Magglingen, gefolgt von Gletschertrainings im Juni. Nach ausgedehnten Trainings auf dem Roll-Ski in Deutschland folgen Übungseinheiten auf Schnee, bevor im November die Weltcup-Saison beginnt.





Auf und Ab im Nationalpark: Während sich Dario Cologna nach dem Aufstieg mit seinen Kollegen und einem Interview in die Tiefe stürzt, warten Seraina Mischol (rechts) und Seraina Boner auf die Trainer Trond Nystad, Marcus Cramer und Frederik Aukland (von links).
Bilder Urs Bucher/eq-images und Ennio Leanza/Keystone