

## oy in en Runde

er zweiten Meis-  
der NLA-Frauen  
Derby zwischen  
aad an. Die Be-  
heute Mittwoch  
indenmoos statt.  
einem 3:0-Sieg  
ach Plan in die  
Die Seemädchen  
en unglücklich  
rdon. Bei St. Gal-  
Neuzugang Bet-  
ich) mächtig zu-  
steuerte gleich  
Erfolg bei. Am  
staad Ende Juli  
e beiden Teams

## usflug

Sonntag, 26. Au-  
der Skiclub Ka-  
enausflug ins be-  
schland. Dieser  
mühle in Eigel-  
aktiven Freizeit-  
ernhof-Olympia-  
l. Bei Aktivitäten  
oder Gaudi-Bul-  
em feinen, orga-  
g können sich  
s SC Kamor und  
einen spannen-  
reichen Tag freu-  
ung ist um 7.30  
of in Rüthi. Ant  
am Freitag,

071 760 06 45  
(hotmail.com),  
l. 079 579 98 77  
(win.ch).

orf. 4./5.-Liga-  
Jhr.  
enmoos. Natio-  
n: St. Gallen -



Bild: pd

Die **STVOE-Mädchengruppe** mit Trainer Martin Steger und Olympia-Weitspringerin Irene Pusterla (Mitte).

# Trainieren neben Olympioniken

Mit 28 Athleten, die eine, zwei oder gar drei Wochen dabei waren, verbrachte die LA-Gruppe des STV Oberriet-Eichenwies ihr Trainingslager in St. Moritz.

**LEICHTATHLETIK.** Neben Topathleten wie Maryam Yusuf Jamal (Bahrain), Sabrina Mockenhaupt (Deutschland) und den Landsleuten Viktor Röthlin, Noemi Zbären und Irene Pusterla, die sich den letzten Schliff für die Olympischen Spiele holten, trainierten die jungen Athletinnen und Athleten auf der gleichen Anlage. Im Gegensatz zu den Topathleten, galt es für sie, sich möglichst seriös auf die Schweizer Nachwuchsmeisterschaften im September vorzubereiten. Der STVOE weilte bereits zum 18. Mal in St. Moritz im Trainingslager.

## Unterschiedliche Niveaus

Bei idealen Temperaturen und meist sehr gutem Wetter konnten alle Trainings wunschgemäß durchgeführt werden. Dieses Lager war, von den klimatischen Bedingungen her, wohl das schönste aller St. Moritzer Trainingslager.

Das Höhentrainingslager erforderte von den Trainern ein sehr diffiziles Vorgehen, was die Trainings-Umfänge und deren Intensität angeht, da Athleten unterschiedlicher Altersstufen und Leistungs-Ständen anwesend wa-

von 1800 oder gar auf 2500 m ü. M. stattfanden.

Die Techniker, die bereits einen relativ hohen technischen Ausbildungsstand besitzen, feilten intensiv an feinen Nuancen der Sprung- und Lauftechnik. Zudem waren Kraftereinheiten ein grosser Bestandteil der Trainings.

Die Läufer trainierten neben dem Ausdauer- und Stehvermögen auch ihre technischen Fähigkeiten und Schnelligkeit. Sie erhielten einen zusätzlichen Motivationsschub durch die traumhafte Landschaft in der Umgebung von St. Moritz mit den unzähligen Wanderwegen abseits aller Strassen. So wurden auch die vielen Kilometer eher als Freude, als eine Belastung angesehen.

Nebst den Trainingslektionen spielte die Erholung eine wichtige Rolle. Die jungen Sportler genossen den Freiraum, der ihnen blieb mit Spaziergängen, kleinen Velotouren, Ausruhen am See, oder einfach mit einem Buch auf dem Sofa. Auch die Sportmassagen dienten der Regeneration und wurden sehr genossen. Zudem war das Mitverfolgen der Olympischen Spiele Bestandteil der Re-

Die Jugendlichen, die von Martin Steger, Manuela Loher, Simone Michlig und Natalie Fritz betreut wurden, erlebten nicht nur Trainingseinheiten, sondern lernten auch, sich im sozialen Umfeld zu entfalten. Dies zum Beispiel, indem sie die Haushalte in eigener Regie führen mussten. Dazu gehörten das Kochen, der Abwasch, das Einkaufen und das Putzen der Wohnung.

## Auch sozial gelernt

Es wurden auch zahlreiche Ausflüge veranstaltet. Einmal ging es nach Livigno, um dort ein wenig einzukaufen. Ein anderes Mal besuchten die Athleten das Hallenbad in Pontresina. Auch die Downhill-Strecke von der Corviglia nach St. Moritz wurde mehrmals befahren.

Doch das Hauptziel eines solchen Lagers bleibt die Vorbereitung auf die bevorstehende zweite Saisonhälfte. Insbesondere mit dem Höhepunkt, den Schweizer Nachwuchsmeisterschaften in Genf und Basel, sowie den Schweizer Staffelmehrschaften in Davos. (mst)

«J  
Zum  
Rhei

EISHC  
Zweitl  
Rhein  
traine  
nager  
schäft  
siert. S  
nen u  
endes  
Start i  
warte

Tortu

Nac  
Plüss  
die Ba  
men. J  
rer, de  
anlage  
fügun  
Nach  
Start a  
- Mor  
die Zv  
Joggin  
erleis  
Eishoc  
möge  
wie si  
motivi

Biken

Nac  
Strapa  
gen: 1.



Ausru