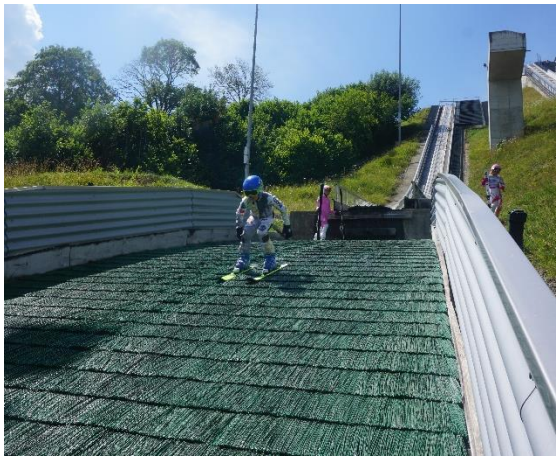
SC TRIESENBERG - BERICHTERSTATTUNG SOMMERTRAINING

Während den Sommerferien haben wir dieses Jahr nicht wie üblich eine Konditionswoche durchgeführt, sondern wir haben unseren Jugendläufern jeden Samstag bzw. Sonntag währen den Schulferien ein abwechslungsreiches und tolles Programm angeboten.
Gestartet haben wir gleich mit einer Übernachtung auf der Pfälzerhütte. Nach einer Wanderung am Samstag von Malbun über Nospitz – Hubel – Augstabärg – und für die grösseren Kinder über Gorfion ging es zur Pfälzerhütte. Nach einer kurzen Nacht starteten wir um 4.00 Uhr um den Naafkopf zu besteigen und von dort den Sonnenaufgang zu bewundern. Getankt von der Sonne gingen wir zum Klettergarten und übten dort an der Wand. Herzlichen Dank an Remo Gstöhl vom LAV, welcher uns fachmännisch zur Seite stand!

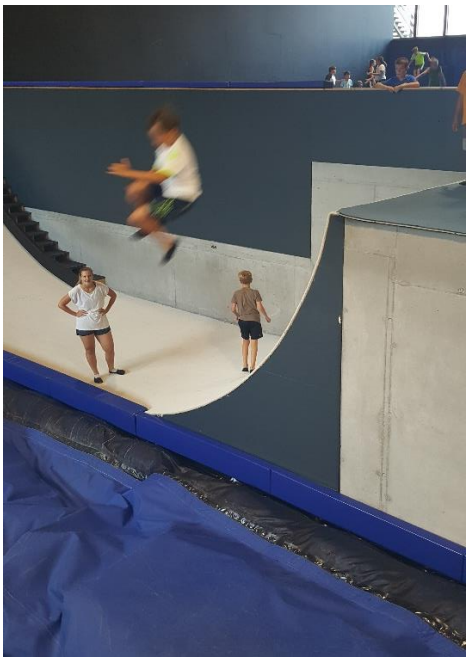
Am 15. Juli, einem wunderschönen Samstagmorgen, sind wir Richtung Einsiedeln in die Schweiz gestartet und haben uns auf ein spannendes und unvergessliches sportliches Erlebnis gefreut. Angekommen, beeindruckt von der Grösse der Skisprung-Schanzen und im Ungewissen dessen, was auf uns zukommen wird, sind wir im Verlaufe des Tages stetig an unserer Herausforderung gewachsen. Sowohl die Athleten als auch die Trainer konnten viele interessante und lehrreiche Erfahrungen sammeln und insbesondere die Athleten konnten ihre Grenzen weiter ausloten. Reich mit einer Vielzahl von neuen Erfahrungen sind wir am Abend wieder zurück nach Triesenberg gekommen und konnten auf einen tollen Tag zurückblicken. Auch hier waren wir auf Experten angewiesen, vielen Dank Marvin!



Hauptsponsor Co-Sponsoren
TRIVENT LIMODOR EINROHR-LÜFTUNGSSYSTEM
EBERLE
SCHLOSS APOTHEKE Vaduz
ARCHITEKTURPITBAU
LAMPERT Heizung · Sanitär · Spenglerei
Bühler Bau
TOP SERVICE Gebäudereinigung
RESTAURANT EDELWEISS

Am 21. Juli stand der Vormittag ganz im Zeichen des Spitzensports und der Standortbestimmung unserer jungen tollen Athleten. Getränkt von Schweiss und gezeichnet von der Anstrengung, haben wir am Vormittag den Swiss Ski Power Test durchgeführt. Mit gutem Vorbild voran haben sich auch die Trainer dazu durchgerungen, einige der kräfteraubenden Einzeltests über sich ergehen zu lassen und dies ganz zur Freude unserer Athleten. Am Nachmittag sind wir mit den Inlines von Triesen nach Gamprin gefahren, hatten Spass im und ausserhalb des Wassers und sind anschliessend wieder zurück ins Oberland gefahren.
Am 28. Juli ging alles darunter und darüber und dennoch können wir auf einen tollen als auch sportlich abwechslungsreichen Tag zurückblicken. Geplant war ein Vormittag im Seilpark in Triesen, jedoch auf Grund des kurzfristigen Wetterumschwungs durften wir unsere Schwimmtechnik im Schwimmbad in Triesen unter Beweis stellen.
Am Nachmittag haben wir unsere koordinativen und spielerischen Fähigkeiten verbessert und folglich können wir auf einen schönen Nachmittag auf dem Schulplatz in Triesenberg zurückblicken.

Flims-Laax wir kommen! Mit einer schönen Wanderung rund um den idyllischen Caumasee und der Rheintalschlucht starteten wir den 4. August. Es ist immer schön eine unbekannte Landschaft zu erkunden, deshalb haben wir anstatt Abkürzungen, ein paar Umwege gewählt. Nach einer kurzen Verschnaufpause ging es in die Freestyle-Academy, in welcher sich unsere Läufer mal so richtig austoben konnten. Hier können wir Trainer wohl noch etwas von der Jugend lernen 😉



Hauptsponsor Co-Sponsoren
TRIVENT LIMODOR EINROHR-LÜFTUNGSSYSTEM
EBERLE
SCHLOSS APOTHEKE Vaduz
ARCHITEKTURPITBAU
LAMPERT Heizung · Sanitär · Spenglerei
Bühler Bau
TOP SERVICE Gebäudereinigung
RESTAURANT EDELWEISS

Sehr wichtig für die konditionellen Fähigkeiten im alpinen Skisport ist auch die Grundlagenausdauer und somit stand der 11. August im Zeichen des Radfahrens und des Laufens. Morgens haben wir einen Testlauf des Duathlons durchgeführt sowie ein Techniktraining mit dem Mountain Bike gemacht – Marc Ruhe ist uns mit seinem Bike-Können zur Seite gestanden, Danke Marc. Am Nachmittag sind wir ein weiteres Mal nach Gamprin zum Badesee gefahren und hatten einige tolle Stunden im Wasser, bevor wir wieder zurück nach Triesen fuhren.
Ein uns bereits bekannter Anlass fand am 19. August in Ilanz statt. Wie jedes Jahr haben wir an der Swiss Ski Summer Challenge (früher Trophy) teilgenommen. Mit jeweils einem Team in der Kategorie Youngsters und einem bei den Juniors waren wir dieses Jahr gross vertreten. Mit viel Elan und Motivation haben sich die zwei Teams den polysportiven und lustigen Aufgaben gestellt.

Weitere Fotos folgen in Kürze unter www.sctriesenberg.li

Hauptsponsor Co-Sponsoren
TRIVENT LIMODOR EINROHR-LÜFTUNGSSYSTEM
EBERLE
SCHLOSS APOTHEKE Vaduz
ARCHITEKTURPITBAU
LAMPERT Heizung · Sanitär · Spenglerei
Bühler Bau
TOP SERVICE Gebäudereinigung
RESTAURANT EDELWEISS