

## Grasskitraining

Liechtensteiner Jugend- und Förderkader

Vom Samstag, 11.08. bis Dienstag, 14.08.2007 fand unser zweiter Konditionsblock in den Ferien statt.

Am Montag, 13.08.2007 wurde unser Trainingsort vom Liechtenstein nach Appenzell (CH) verlegt. Ein Trainingstag beim Grasskiclub Bömmeli Säntis stand auf dem Plan. Ein Hauptziel unserer Trainer war es, uns zu zeigen, dass man sich mit Skiern auch auf einem anderen Grundelement als auf dem Schnee fortbewegen kann. Clemens Caderas stellte sich für einen Tag zur Verfügung. Er reiste direkt von FIS World Cup in Cenkovice CZE an, um uns eine fachmännische Topbetreuung zu gewähren.

Nach einer Einführung in den Grasskisport durften wir dann die ersten Fahrversuche auf den Skiern wagen. Am Anfang war es eine spezielle Erfahrung, mit der Zeit gewöhnten wir uns immer mehr an die neuen Geräte und es machte richtig Spass, wir trauten uns immer mehr zu. Bevor wir in der Mittagspause im Gasthaus Bömmeli die feinen Spagetti geniessen konnten, mussten wir die Ski waschen und für den Nachmittag neu ölen.

Nach einer kurzen Mittagspause schauten wir ein Video vom FIS World Cup in der CZE an. Danach setzte uns Clemens einen Riesenslalom. Einige von uns konnten ihr „Talent“ beim Stangenfahren unter Beweis stellen. Es machte uns allen riesigen Spass und der Trainingstag war für jeden lohnenswert.

Nach einem super Tag ging es mit den Busen wieder Richtung Liechtenstein. Während der Fahrt und auch an den folgenden Trainingstagen wurde noch eifrig über Grasski diskutiert.

Wir haben gesehen, dass Grasski ein sehr gutes Sommertraining und eine Alternative zum Alpinen Skisport ist. Das zeigt sich am Beispiel von Nadja Vogel (3-fache Jun. Weltmeisterin und neu im Swiss Ski C-Kader). Nadja Vogel, welche letzte Saison bei uns im Malbun den FIS-Slalom für sich entscheiden konnte und im Riesenslalom den dritten Rang belegte, fährt im Sommer aktiv Grasski und gehört der Schweizer Grasskinationalmannschaft an. Auf ein weiteres Training freuen wir uns jetzt schon.

Wir bedanken uns an dieser Stelle beim Nationaltrainer Clemens Caderas und beim Grasskiclub Bömmeli Säntis, vertreten durch Eveline Weber, für die super Betreuung.

Liechtensteiner Jugend- und Förderkader

Schaan, 21.08.2007