

Vom 12. und 13. Mai fand das Sportweekend für die Vierkampf-Kadermitglieder statt. Es wurde auf den weitläufigen Anlagen des BASPO's in Magglingen durchgeführt. Direkt nach der Anreise wurde das Verbessern des Laufens zuerst theoretisch und anschliessend praktisch behandelt. Da das Wetter mitspielte, folgte am Nachmittag eine Neuheit für die Sportler: Stand up Paddeling auf dem Bielersee! Während zweieinhalb Stunden wurden die Vierkämpferinnen und Vierkämpfer fachmännisch betreut und langsam aber sicher mit dem Board, Paddel und See vertraut gemacht. Am Schluss konnte sogar eine Partie SUP-Polo gespielt werden, was für viel Spass und den einen oder andern Wasserplatscher sorgte. Anschliessend an das Abendessen galt es noch eine Theorieeinheit über das Schwimmen zu überstehen, bevor der Abend gemeinsam im Café ausklang.

Zeitig am nächsten Morgen, um 6.15 Uhr, ging es, mit zum Teil verhaltener Begeisterung, mit einem Nüchternlauf weiter. Dieser vervollständigte zusammen mit einem dreistündigen Schwimmtraining, mit Videoanalysen, Technikübungen und Widerstandsschwimmen, die Sportaktivitäten des Sonntagmorgens. Dann galt es nur noch den Hallensport am Nachmittag in Angriff zu nehmen. Das geplante Badminton wurde in Volleyball und Unihockey umgewandelt und wurde mit viel Lachen bewältigt.

Der Dank gilt Laura Städler und Ruedi Baumann die mit viel Motivation und Humor die jungen Athletinnen und Athleten während diesen zwei Tagen begleiteten und für gute Stimmung, lehrreiche Lektionen und sicherlich auch für einen schönen Muskelkater sorgten.

*Léonie und Dominic Chaix*

