

Fit in den Winter mit Skiletics



Das ideale Langlaufvorbereitungsprogramm findet in diesem Jahr bereits zum fünften Mal statt. In einer Zusammenarbeit von Schaad Nordic Sports, der Skimarke Fischer und dem Physio Care Center wurden zwei spezielle Programme erarbeitet. Wie sich eine professionelle Vorbereitung auswirken kann, zeigt der Bericht von Hobbysportlerin Rendel Weber.

Einmal am Engadiner Skimarathon teilnehmen,

dies war schon lange mein Traum. Und Träume soll Frau ja nicht nur träumen, sondern auch verwirklichen. Da traf es sich gut Mitglied beim Langlauf Club Studen zu sein. Das Angebot Paket 2 «Engadiner Rookie» vom Physio Care Center de Leur und Schaad Nordic-Sports entsprach genau meinen Vorstellungen. Professionelle Unterstützung sowohl von der Langlaufseite als auch im Physio Care Center in Einsiedeln. Während zehn Wochen kann man sich mit einem individuellen Trainingsplan im Physio Care Center, mit drei Langlauf-Lektionen und einer Rollski-Lektion auf den Engadiner Skimarathon vorbereiten.

Zuerst galt es eine Standortbestimmung meiner Fitness zu absolvieren. Diverse Tests - Gleichgewicht, Kraft und Koordination und zum Schluss noch den berühmten Conconi-Test auf dem Laufband wurden durchgeführt. Nach dieser schweisstreibenden Arbeit wurde mein Trainingsprogramm zusammengestellt. Dies beinhaltete elektronisch gesteuerte Kraft- und Beweglichkeitsgeräte von EGYM sowie das Koordinationsgerät SensoPro. Ebenso kam der Concept2 Langlaufergometer, welcher die komplette Langlaufbewegung zum Aufwärmen oder Ausdauertraining ermöglicht, zum Einsatz. Die Langlauf-Lektionen konnte ich direkt mit Schaad Nordic-Sport vereinbaren. Die nächste Herausforderung für mich war, meinen Wochenplan zurechtzulegen. Wie kann ich neben meinem Arbeitspensum das Training einbauen? Dies musste jede Woche, zum Teil auch jeden Tag neu beurteilt werden, da die Wetterverhältnisse das Training auf der Loipe bestimmten.

Das Training im Physio Care Center wurde engmaschig begleitet. Nach zwei Wochen wurden die Einstellungen an den Geräten nochmals korrigiert. Nach fünf Wochen gab

es eine erneute Standortbestimmung und die Gewichtsangaben wurden teilweise erhöht oder die Trainingszeit verlängert. Die Mitarbeiter schauten auch beim Training vorbei, um zu sehen, ob die Übungen richtig ausgeführt wurden. Nach den zehn Wochen wurden die Anfangstests wiederholt, um zu schauen, wie ich mich verbessert hatte. Aufgrund der Erfolge entschied ich mich danach, das Training weiterzuführen und aufgrund der neuen Testauswertungen wurde mein Trainingsprogramm wieder angepasst. Als weitere Vorbereitung wollte ich schon Rennluft spüren und meldete mich für zwei Langlauf-Events an: den Planoiras in Lenzerheide (13.5 km) und den Rothenthurm Volksskilauf (23.5 km). Die Läufe waren sehr gut als Vorbereitung. Das Mitmachen an solchen Vorbereitungsrennen kann ich jedem Rookie ans Herz legen. Auch baute ich zwei Vorbereitungswochenenden im Engadin ein. Ich wollte die berühmte Strecke als Training ablaufen. Zwar nicht an einem Tag, sondern in je zwei Halbmarathons.

Der Renntag selber wird mir in grosser Erinnerung bleiben. Das Wetter spielte perfekt mit. Die Atmosphäre, die vielen Teilnehmenden - an diesem Tag über 11000 -, die sehr gute Organisation und das Erlebnis, selber einmal dabei zu sein, waren sehr eindrücklich. Durch die hohen Temperaturen und die hohe Anzahl von Teilnehmenden war die super präparierte Loipe für die eher zum Schluss startenden Teilnehmenden leider nicht mehr so gut befahrbar, trotzdem hat es Spass gemacht.

Abschliessend kann ich nur sagen, dass sich das Abenteuer Engadiner Rookies in der Zusammenarbeit mit Schaad Nordic Sports und Physio Care De Leur in Einsiedeln mehr als lohnt.

von Rendel Weber

Paket 1 «Einsteiger»

Anfänger mit Ziel «Spass am Langlauf»

- 10 Wochen selbstständiges Training im Physio Care Center de Leur AG mit EGYM SmartStrength und SmartFlex, SensoPro und Skiletics
- Eingangstests inkl. Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanz
- 3 Privatlektionen in der Langlaufschule Schaad Nordic Sports à 55min
- Testmöglichkeit für Fischer Artikel (Rollski und Schneeausrüstung)

Preis für 1 Person: CHF 399.-

Preis für 2 Personen: je CHF 349.-*

*Langlauflektionen werden zu zweit durchgeführt

Paket 2 «Engadiner Rookies»

Einsteiger mit Ziel «Teilnahme am Engadin Skimarathon»

- 1 Rollski-Lektion
- 10 Wochen selbstständiges Training im Physio Care Center de Leur AG mit EGYM SmartStrength und SmartFlex, SensoPro und Skiletics
- Eingangstests inkl. Messung der Körperzusammensetzung mittels Bioimpedanz
- 3 Privatlektionen in der Langlaufschule Schaad Nordic Sports à 55min
- Teilnahme Workshop Ski Wachsen am 4. November 2022
- Conconi-Test auf Laufband mit anschliessender individueller Langlauf-Trainingsplanerstellung bis zum Engadin Skimarathon
- Testmöglichkeit für Fischer Artikel (Rollski und Schneeausrüstung)

Preis für 1 Person: CHF 499.-

Preis für 2 Personen: je CHF 449.-*

*Langlauflektionen werden zu zweit durchgeführt

Anmeldeschluss: 30. November 2022