



Schweiz. Rollsport Verband

Departement Speed Inline
PR/Kommunikation

Medienmitteilung

Eindrücke aus der Sport-RS

INFOS

Kontakt

Stefan Gyr
Emmenholzweg 18
4528 Zuchwil
032 685 51 56
mail@inlinekader.ch
www.inlinekader.ch

Freigabe

Ab sofort

Daten

Worte: 479
Zeichen: 3720

Severin Widmer absolviert die militärische Spitzensport-Rekrutenschule

Professionelle Vorbereitung in Magglingen für die Inline-Saison 2010

Während die meisten Rekrutenschulen einen momentanen Rückschritt für Spitzensportler darstellen können, bereitet sich Severin Widmer in der Spitzensport-RS in einem professionellen Umfeld auf die Inline-Saison 2010 vor. Diese Spitzensportförderung ist in drei Teile, „Allgemeine militärische Grundausbildung in Lyss“, „Militärsportleiterausbildung“ sowie „Leistung“ in Magglingen gegliedert. Der Tagesablauf ist voll und ganz auf den Trainingsplan der Athleten abgestimmt. Ausgewogene Ernährung, ärztliche Betreuung, Physiotherapeuten, einmalige Trainingsstätten und genügend Regenerationsphasen lassen die Sportlerherzen höher schlagen. Begleitet wird der Obergösgger von Daniel Berchtold und Nicolas Iten, die als persönliche Trainer das Letzte aus dem Speedskater herausholen. Zum ersten Mal kommt ein Inline-Skater in den Genuss einer solchen militärischen Ausbildung. Entsprechend motiviert geht Rekrut Widmer ans Werk.

Im Vorfeld zur Spitzensport-RS waren einige Sitzungen mit Vertretern des Schweizerischen Rollsportverbandes und dem Bundesamt für Sport (BASPO) nötig. Ein Konzept für die Rekrutenschule sowie eine Vierjahresplanung stellten die Grundlagen zu diesem Unterfangen dar. „Dieser enorme zeitliche Aufwand hat sich gelohnt“, meint Marcel Güntert als sichtlich stolzer Präsident des Departement Speed Inline. Schliesslich ist mit Severin Widmer erstmals ein „Speedskater in Grün“ in Magglingen anzutreffen. In der Spitzensportler-RS ist der ganze Tagesablauf auf das jeweilige Training der Athleten und deren Wohlbefinden ausgerichtet, damit das Bestmögliche für die sportliche Zukunft und für Ziele im Sport herausgeholt werden kann. So übernachteten die Athleten in „kleineren Schlägen“, das ausgewogene Essen liefert die nötige Energie, die Regenerationszeiten sind ausreichend und natürlich gehören auch Massagen und ärztliche Betreuungen zum Tagesprogramm. Trotzdem musste sich Widmer während den ersten fünf Wochen dem militärischen Drill aussetzen. Auch die Spitzensportler absolvierten die normale, militärische Grundausbildung. So z.B. der Umgang mit dem Sturmgewehr, Sanitätsausbildung, ABC-Ausbildung, militärische Formen etc. In den ersten drei Wochen in Magglingen wurde mit den Athleten die Militärsportleiterausbildung durchgeführt. Schwerpunkte bildeten: „Wie baue ich eine Sportlektion auf“, „wie stehe ich vor Rekruten“, „wie organisiere ich ein Spielturnier“ etc. Zudem musste jeder Rekrut eine Sportlektion planen und selber als Leiter durchführen. Der militärische Alltag der Spitzensportler beginnt mit Frühstück und dem Antrittsverlesen um 7.45 Uhr. Danach wird jeweils sportartspezifisch trainiert. Nach dem Mittagessen ist Regeneration angesagt, eh um 15.00 Uhr die zweite Trainingseinheit absolviert wird. Nach dem Abendessen steht ein drittes Training auf dem Programm oder aber allfällige Blessuren werden im Swiss Olympic Medical Center behandelt. Die „Sporttotohalle“ in Magglingen ist für den international erfahrenen Obergösgger reserviert, wo er unter Anleitung von Daniel Berchtold bzw. Nicolas Iten auf dem Parkett-Belag an der Technik übt. Auch steht ein grosses Laufband zur Verfügung, welches sonst von den Langläufern und Bikern verwendet wird. Bei Trainern anderer Sportarten holt sich Widmer Tipps für den Trainingsaufbau. Viel ist er beispielsweise mit den Bikern unterwegs (Gruppe mit MTB-Weltmeister Nino Schurter), die einen ähnlichen Tagesablauf bestreiten. Im übrigen hat auch Simon Amman, Carlo Janka und Dario Cologna seine Militärausbildung in Magglingen genossen. Dies verspricht einiges für die kommende Inline-Saison.

Speed Inline PR/Kommunikation



Schweiz. Rollsport Verband

Departement Speed Inline
PR/Kommunikation

Medienmitteilung

Eindrücke aus der Sport-RS

INFOS

Kontakt

Stefan Gyr
Emmenholzweg 18
4528 Zuchwil
032 685 51 56
mail@inlinekader.ch
www.inlinekader.ch

Freigabe

Ab sofort

Daten

Worte: 479
Zeichen: 3720



Severin Widmer trainiert auf Laufband an seiner Kondition.

(Foto von Nicole Näf, uneingeschränkte Veröffentlichung jederzeit möglich)

Mehr Infos unter www.inlinekader.ch

Vollständiges Interview mit Severin Widmer als Beilage.

Speed Inline PR/Kommunikation