

---

## Kadertreffen vom 17.9-18.9 2005 in Leukerbad

Morgenstund hat Gold im Mund. Um 6.15 traf das Starlight Team noch etwas verschlafen, jedoch mit grosser Vorfreude in der Eishalle Neudorf in Oerlikon ein. Nach vier Stunden Carfahrt und einigen Kurven war endlich die Eishalle von Leukerbad in Sicht. Als erstes war Warm-up mit Denise angesagt. Der Squashroom war sehr eng, trotzdem hatten wir unseren Spass und waren nach dieser Stunde gut aufgewärmt und vorbereitet für das erste Eistraining mit Kaisa.

Wir konnten es kaum erwarten mit ihr neue Movements zu lernen um in unserer Kür einen grossen Schritt weiter zu kommen. Von ihrem sauberen Laufstil konnten wir sehr viel profitieren und lernen. Nach 90 Minuten lehrreichem und interessantem Eistraining hiess es sich so schnell wie möglich zu erholen, um unter den strengen Augen von Gabi Schibler und Thomas den Akrotest zu absolvieren, welchen wir mit Bravour meisterten. Der Test beinhaltete das Rad auf beide Seiten, den Handstand, das Rad zu Zweit, die Schubkarre und den Salto zu Dritt. Zur Erholung folgten anschliessend Stretching und Entspannung mit Denise. Einige nahmen „Entspannung“ etwas zu wörtlich und die Müdigkeit holte sie ein. .

Mit knurrendem Magen durften wir uns dann um 18.45 endlich auf das Buffet stürzen. Während dem Essen wurden wir von Gabi Schibler über den neuen Qualifikationsmodus informiert. Frisch gestärkt machten wir uns auf, für das letzte Training von diesem ereignisreichen Tag. Auf dem Eis konnten wir sehr viel von Kaisa profitieren und wir arbeiteten an unserem Programm weiter. Müde aber zufrieden mit der erbrachten Leistung begaben wir uns auf den Weg zu unserem Hotel. Die Aussentemperatur war deutlich unter der von der Eishalle.

Nach einer erholsamen Nacht und einem feinen Frühstück begannen wir unseren 2. Trainingstag wieder mit einem Warm-up. Gleich anschliessend absolvierten wir den Kraft- und Beweglichkeitstest. Durch gegenseitiges Motivieren erreichten alle ausgezeichnete Testergebnisse.

Bei der darauffolgenden Videoanalyse und dem Mittagessen konnten wir uns etwas erholen. Zu unserem Bedauern landete die erste Lasagne auf dem Boden statt auf unseren Tellern. Doch es kam bald Nachschub und wir konnten unser letztes Eistraining mit Kaisa mit vollen Mägen antreten. Auf dem Eis wiederholten wir alle Schritte und lernten viel Neues. Nach dem Eistraining gab es noch eine kurze Teamsitzung. Danach hiess es nochmals alle Kräfte zusammen zu nehmen für die letzte Aktivität dieses Tages, den 12 min Lauf. Auch dieser Test schlossen wir sehr gut ab. So traten wir zufrieden den Heimweg an. Um 21.15 trafen wir in Oerlikon ein.