

Im August 2025

## **Bericht – 2 Kondilager im Sommer 2025**

### **Fallenflueh Illgau 6. – 8. August 2025**

Nachdem wir bereits ab 28. Juli ein paar Trainingseinheiten mit Kraft, Koordination und Kondition im Rubiswil und Wintersried in Ibach/Schwyz hatten, durften wir am Mittwochmorgen 6. August mit Sportausrüstung und Gepäck am Bahnhof Brunnen startbereit sein für ein «etwas anderes Kondi-Camp».

Wir wussten alle nicht so recht was uns erwartet, freuten uns jedoch auf eine Abwechslung.

Die erste Trainingseinheit war ein Berglauf von 7 km. Start war der Parkplatz Grünenwald und das Ziel war unsere Bleibe «die Brätelstelle Fallenflueh» ob Illgau.

Es gab diverse Kondi-Einheiten, beispielsweise auch ein Wettkampf in zwei Gruppen. Ein Team startete bei der Kirche in Lauerz, die andere Gruppe vom Bootssteg in Brunnen – für beide Teams das Gleiche Ziel: zu Fuss auf die Ibergeregg Passhöhe. Oder wir lieferten die 90ig-sekündige Seilspring-Challenge ab, welche uns unser Trainer Gutz im Mai in Auftrag gegeben hat.

Es waren drei tolle Tage, gepackt mit Sport, «selber Outdoor kochen», «schlafen unter freiem Himmel» und vielen coolen Witzen am Feuer 😊 .





## Andermatt 11. – 14. August 2025

Wie jedes Jahr findet mindestens ein Kondiblock in Andermatt statt. Mit Inline und Biathlon, Biken, Intervall-Trainings, Hallentrainings, Trampolin, Fussball und Trainings im Krafraum erlebten wir vier abwechslungsreiche Trainingstage.

Die Temperaturen waren auch auf 1400 Meter über Meer sehr sommerlich, und so brauchten wir ab und zu eine Abkühlung in der sehr frischen Reuss 😊.

Cool war, dass wir noch Eliane Christen getroffen haben – sie war ja auch mal wie wir im SKV-Kader und nun bei Swiss-Ski im A-Kader.



Stichworte von einer Athletin  
Im August 2025