

Montag, 13. Juli 2026: Erster Trainingstag in Grövelsjön

Darauf haben wir uns gefreut! Und so waren alle frühzeitig am üppigen Frühstücksbuffet. Lachs, Pfannkuchen, Blaubeerkonfitüre, Rührei und natürlich der berühmte schwedische Kaffee. So gestärkt ging es pünktlich los, wieder in Richtung der norwegischen Grenze zum ersten Training – für viele der erste Lauf in Skandinavien. Erschwerend kam hinzu, dass die einzelnen Posten nur mit kleinen Holzmarkierungen gekennzeichnet waren und nicht wie gewohnt mit den normalen OL-Posten.

Schönstes Wetter, tolles Gelände und einige Mücken, Wespen und Bremsen erwarteten uns. Die Gewöhnung ans Gelände war das Trainingsziel. Und so zogen die meisten in kleinen Gruppen davon, mehr oder weniger selbstbewusst und vorsichtig. Die Orientierung ist in solchem Gelände äusserst anspruchsvoll.

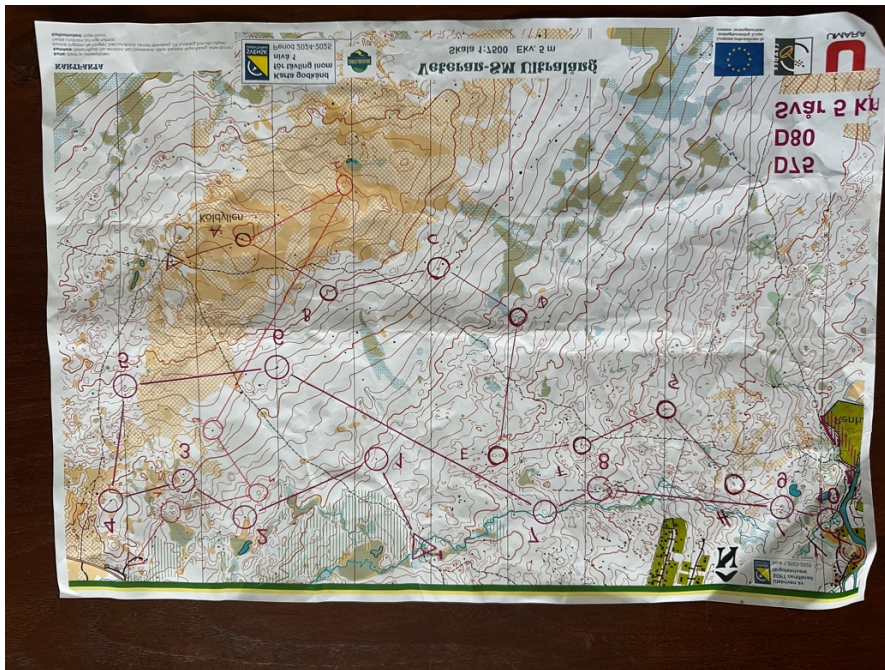
Zum Mittagessen ging es zurück ins Hotel. Ein frisches Salatbuffet und eine feine Suppe erwarteten uns. Nach einer kurzen Erholungspause ging es wieder los ins gleiche Gelände. Nochmals eine Stunde liefen wir verschiedene Posten nach eigenem Gusto an. Danach hatten sich Gilles, Tobi und Laurent einen Downhill-OL fast direkt bis zum Hotel ausgedacht. Das Terrain war sehr abwechslungsreich: Vom offenen, fein kuperten Gelände bis zum Sumpf im dichten Wald war alles dabei. Ein sehr gelungener und erkenntnisreicher Start in die Trainingswoche.

Zur Regeneration war ausgiebiges Saunen in der sehr gepflegten Hotelanlage in einem separaten Holzgebäude direkt neben dem kleinen Fluss angesagt. Andere gingen gleich im Fluss oder im Wärmebecken baden. Herrlich! Das Hotel besteht seit 1939 und wurde kontinuierlich gepflegt und stilvoll erweitert. Im Winter kann man direkt vom Haus in ein Gebiet mit 100 Kilometern Langlaufpisten starten. Für Andreas, den Hoteldirektor, stehen eine feine Küche mit schön angerichteten Speisen sowie ein herzlicher, freundlicher Service für die hungrigen Sportler und Wanderer im Zentrum.

Nach dem Essen haben wir uns zum Briefing für den kommenden Tag wieder im „Clubraum“ direkt oberhalb des Restaurants getroffen. Es soll nach Idre zu einem Training auf das Laufgebiet des OL-Weltcups vom Vorjahr gehen, und am Nachmittag steht eine Wanderung auf den Städjan an.



Training 1- Training bei norwegischer Grenze



Training 2 – Downhill OL