

Super geslaagde trainingsweek Dutch Interski Team

Het was een super geslaagde en productieve trainingsweek!!

Vrijdag 13 maart vertrokken we naar Katschberg (Oostenrijk) voor de trainingsweek met het Dutch Interski Team. Met 5 personen waren we een dagje eerder dan de rest van het team, zo was zaterdag nog geen trainingsdag, maar hebben we met z'n vijven heerlijk kunnen skiën. Met een strakblauwe lucht en een heerlijk zonnetje is dit prima gelukt. Op zaterdagmiddag kwam de rest van het team aan en zondag begon de trainingsweek echt.

Het algemene programma van de week was 's ochtends van 9.00 – 13.00 uur demo's trainen en 's middags eigen vaardigheid, slalommen en/of generale repetitie voor de workshop zoals we deze in Ushuaia gaan geven.

Zowel zondag als maandag begonnen we met nevel, waardoor het bovenste deel van de piste 'mistig' was. Echter konden we prima skiën en was het weer goed om in te komen met elkaar. Zondagmiddag was het tijd voor eigen vaardigheid, dit bood voor iedereen weer uitdagingen en indirect natuurlijk ook verbetering tijdens de demo's.

We hebben 4 verschillende demo-vormen waarbij de positie iedere keer anders is en waarbij je dus ook iedere keer goed op moet letten welke acties op welk moment je bij welke demo moet doen. Ook blijkt bij het demo-skiën dat strakke lijnen tijdens een demonstratie belangrijk zijn. Dit geeft het mooiste beeld bij een demonstratie, echter is dit natuurlijk niet altijd even makkelijk omdat je met bewegende personen te maken hebt. De trainingen waren hier dus ook iedere dag op gericht. Na iedere demo kregen we dan ook feedback van de trainer en afhankelijk van deze feedback én het gevoel van het team werd besloten hoe vaak we iedere demo oefenden. Daarbij werd iedere afdaling opgenomen met de filmcamera, waardoor we dit 's avonds terug konden kijken en ieder voor zichzelf dan wel voor het hele team verbetermogelijkheden kon zien die we de volgende dag weer konden toepassen.

Gelukkig merkten we dat alles in de loop van de week weer steeds beter ging en alle demo's steeds strakker werden. Al met al resulteerde dit in een supergevoel aan het eind van de vrijdag: een top trainingsweek waar we weer veel progressie hebben geboekt met als resultaat super gave en strakke demo's die we in Argentinië gaan laten zien! Het weer werd trouwens ook steeds beter, aan het einde hadden we veel zon.

Deze trainingsweek was immers de laatste trainingsweek in Oostenrijk voordat we afreizen naar het Interski Congres in Argentinië. Daarom was het ook belangrijk dat we onze workshops (op de piste) en lezingen (=theoretische achtergrond) aan elkaar presenteerden, in het Engels. Zo hebben we elkaar kunnen beoordelen en feedback kunnen geven, zodat we alles kunnen optimaliseren voor Argentinië.

Naast bovenstaande skitechnische dingen zijn we ook nog druk geweest met de randzaken als sponsoring en promotie, want ook deze items zijn belangrijk. Tussendoor hebben we (dinsdag) gelukkig ook nog tijd gehad om mijn verjaardag dinsdag te vieren: met slingers, ballonnen en gebak. Zeer gezellig!

Het was een drukke, maar bovenal zeer geslaagde week! We hebben echt een super enthousiast team. Iedereen is bereid om zich volle bak in te zetten en de sfeer en dynamiek onderling is super goed.

Daphne van der Helm

Teammember Dutch Interski Team