

Quater cuorsas en sis dis

Cla-Ursin Nufer ei semtgau pil campinadi mundial da cuorsa liunga dils juniors

Hans Huonder/FMR

Il program dil campinadi mundial da cuorsa liunga che spetga quels dis sin Cla-Ursin Nufer ei pulpius. El absolva quater cuorsas enteifer sis dis. Siu focus ei silla cuorsa da 30 km per la fin da quels campinadis en Scandinavia. Als campinadis svizzers da cuorsa liunga avon treis jamnas a Sedrun ha *Cla-Ursin Nufer* (19) buca contonschiu la finamira d'ascender il podest. Mo el ha mussau ch'els s'auda denter ils meglers da sia vegliadetgna en Svizra. Mo per pauc ha el munchentau las medaglias. Quest'jamna sa el separticipar als campinadis mundials a Vuokatti en Finlanda. Il program ch'el absolva ei pretensius ed intensivs. Damaun absolva el il sprint. Ei suonda la cuorsa da skating sur la distanza da 10 km, la staffetta e per conclusiun la dumengia la cuorsa da 30 km el stil classic. «Igl ei in fetg stregn program, mo jeu sundel bein preparaus», di il curriker dil Club da skis Sedrun-Tujetsch. Igl ei la secunda ga che Cla-Ursin Nufer sa separticipar al campinadi mundial dils juniors. Igl onn vargau ha el contonschiu il bien 16avel plaz ella cuorsa da 30 km ed il 22avel en quella sur la disanza da 10 km ad Oberwiesenthal en Germania. Ella cuorsa da 30 km eis el staus il tierz meglie da si'annada. In'excellenta prestaziun era reussida ad el culla staffetta svizra. En quella concorrenza ei resultau il quart rang.

Adattau il trenament

«Jeu sesentel bein. Dapi il campinadi svizzer hai jeu fatg empau pausa e trenau auter. Jeu sundel spanegiaus co ei va», di Cla-Ursin Nufer. El hagi reduciu il volumen d'uras da trenament ed ei seconcentraus sin sprints, pia trenaments cuorts mo persuerter fetg intensivs: «La finamira da quels ei secapescha da contonscher la meglia fuorma per quels campinadis mundials. Jeu hai il sentiment che quei seigi reussiu.» Dapi ils campinadis svizzers avon treis jamnas en sia patria en Val Tujetsch ha el absolviu neginas cuorsas. Las pli grondas ambiziuns ha el per la cuorsa da 30 km per la fin dils campinadis mundials e quei malgrad che quella ei el stil classic e buca en siu stil preferiu, il stil liber: «Las distanzas liungas ein mias preferidas. Leu saiel jeu mussar mias qualitads. Per quei motiv ein las ambiziuns el sprint e la cuorsa da 10 km lu era buca aschi grondas. Quellas gidan denton mei da seclimatisar.»

Top 12 ei realistic

Silla damonda tgei resultats ch'els spetgi da sesez a Vuokatti sto il junior tuatschin buca ponderar ditg: «Rangaziuns els meglers 12 ein realisticas, surtut els 30 km. Leu less jeu veramein esser denter ils meglers. Il siemi ei secapescha in rang da podest.» Il campinadi seigi denton en in onn fetg special cun relativamein paucas cuorsas ed aschia era paucas pusseivladads da semesirar internaziunalmein: «Il campinadi mundial ei en mintga cass ina buna caschun da saver nua ch'jeu stun en cumparegliaziun culs meglers dil mund da mia vegliadetgna.» Cun in rang els top 12 fagess Cla-Ursin Nufer dil reminent il segl dil cader C

el cader B da Swiss Ski. Tschun junioras e tschun juniors dalla Svizra semesiran quest'jamna al campinadi mundial da cuorsa liunga dils juniors.