

Ils curriders nordics ein semtgai

Questa fin d'jamna entscheiva la stagiun da cuorsa liunga cull'emprema concurrenza dil Cup nordic Raiffeisen a Puntraschigna. Sco per las autres curridras ed ils curriders ei quei era igl emprem test da fermezia pils Sursilvans. Il cautrenader nordic dil Team dil sport da neiv Surselva, *Simi Piali*, ei optimists: «Nus havein trenau fetg bein. Ils biars curriders han gia 300 km cuorsa liunga ellas combas.» Il team da cuorsa liunga dalla Surselva dumbra siat d'els. (fmr/hh)

Pign team cun grondas ambiziuns

Questa fin d'jamna entscheiva la nova stagiun da concurrenzas da cuorsa liunga. Il Team dil sport da neiv Surselva va cun siat giuvenils alla partenza dallas cuorsas. Il trenader Simi Piali ei optimists per la stagiun vognenta. Ils curriders ein sepreparai bein.

HANS HUONDER/FMR

La neiv ei arrivada e lubescha gia da far cuorsa liunga en differents loghens dil Grischun. Aschia era a Puntraschigna nua che l'emprema cuorsa dil Cup nordic Raiffeisen ha liug sonda proxima. Igl ei l'emprema concurrenza cantinala dalla stagiun 2021/22. Ei suondan nov ulteriuras cuorsas da quei cup egl entir cantun Grischun, denter auter era la fin da schaner a Sedrun. Leutier vegnan tschun cuorsas dil Cup Energia Alpina en Surselva.

Talent persul tonscha buca

Il team da cuorsa liunga da giuvenils dalla Surselva dumbra siat d'els. Sis da quels san separticipar regularmein als trenaments. Quei ei bein in pign team, mo per *Simi Piali* ch'ei dapi quest onn ufficialmein cautrenader nordic en Sursel-

va, quenta buca la grondezia: «En nies team ein curriders che vulan separticipar a cuorsas. Vul dir: Els ein promts da trenar consequentamein senza ch'els vegnien sfurzai da far quei. Igl ei era buca detg che nus havessem megliers curriders sche nus fussen pli biars. Aschia cheu eis ei pusseivel da trenar era fetg individual.» Esser in bien curriders hagi buca mo da far culs talents, mo-bein era culla promtadad da far zatgei cun quels talents: «Curridras e curriders che vulan far cuorsa liunga semplamein per divertiment dil temps liber separticipeschil meglier ad ina gruppa d'OG. Gliez ei il liug ideal per els.»

Sepreparai bein

Las preparativas per la stagiun nova han entschiet il matg: «Igl emprem ein trenaments meins intensivs stai sil program sco era exercezis per la forza. El decuors dalla stad ein ils tre-

ments vegni intensivai cun exercezis da tecnica e cundizion sin skis da rodas, bike e cuorer. Igl october essan nus stai l'emprema ga sin neiv, en ina halla», di Simi Piali che habitescha a Panduz. Igl ei lu suandau spert trenaments a Lantsch e Tavau ed il november era in camp da quater dis sin neiv ell'Engiadina: «Mintga singul ha gia rodund 300 km cuorsa liunga ellas combas, aschia che nus essan semtgai bein per las empremas cuorsas. Nus havein trenau fetg professio-nalmein.» Duront igl unviern vegn trenau consequent duas entochen treis ga ad jamma allternont sisum, amiez ni giudem la Surselva.

Curriders ambiziunai

Matia Friberg (CS Sedrun-Tujetsch), *Luca Deplates* (CS Trun), *Tylan Michel* (CS Trin), *Heikki Piali* (CS Trin) e *Maurin Schmed* (Selva Sagogn) partan quest unviern ellas categori-

proxima. Igl ei l'emprema concurrenza cantunala dalla stagiu 2021/22. Ei suondan nov ulteriuras cuorsas da quei cup egl entir cantun Grischun, denter auter era la fin da schaner a Sedrun. Leutier vegnan tschun cuorsas dil Cup Energia Alpina en Surselva.

Talent persul tonscha buca

Il team da cuorsa liunga da giuvenils dalla Surselva dumbra siat d'els. Sis da quels san separicipar regularmein als trenaments. Quei ei bein in pign team, mo per *Simi Piali* ch'ei dapi quest onn ufficialmein cautrenader nordic en Sursel-

seivel da trenar era fetg individual.» Esser in bien curridere hagi buca mo da far culs talents, mo bein era culla promtadad da far zatgei cun quels talents: «Curridras e curriders che vulan far cuorsa liunga semplamein per divertiment dil temps liber separticipeschon il meglier ad ina grupper d'OG. Gliez ei il liug ideal per els.»

dis sin neiv ell'Engiadina: «Mintga singul ha gia rodund 300 km cuorsa liunga ellas combas, aschia che nus essan semtgai bein per las empremas cuorsas. Nus havein trenau fetg professiunalmein.» Duront igl unviern vegg trenau consequent duas entochen treis ga ad jamna allternont sisum, amiez ni giudem la Surselva.

Sepreparai bein

Las preparativas per la stagiu nova han entschiet il matg: «Igl emprem ein trenaments meins intensivs stai sil program sco era exercezis per la forza. El decuors dalla stad ein ils trena-

Curriders ambiziunai

Matia Friberg (CS Sedrun-Tujetsch), *Luca Deplazes* (CS Trun), *Tylan Michel* (CS Trin), *Heikki Piali* (CS Trin) e *Maurin Schmed* (Selva Sagogn) partan quest unviern ellas categorias sut 14, respectiv sut 16 onns. Completaus vegg il team cun *Clau Deplazes* (CS Trun) e *Jon-Fadri Nufer* (CS Sedrun-Tujetsch) ella categoria sut 18 onns. Ferton ch'ils dus davos numnai han mussau ils davos onns lur fermezia ed amibiziun, spetga Simi Piali era dils ulteriurs fetg bunas prestazius quest unviern. «Jeu sentel ch'els vulan s'udir tiels megliers. L'ambiziun ei en mintga cass avon maun. L'emprema cuorsa sonda a Puntraschigna vegg a mussar nua che nus stein, mo jeu sun optimists.» Jon-Fadri Nufer separticipeschon la fin d'jamna all'emprema cuorsa dil Cup nordic svizzer el Goms. Clau Deplazes ch'ei medemainein dalla partida quest unviern el Cup nordic svizzer sa buca ir alla partenza el Goms.

Cup Energia Alpina

31-12-21: Castrisch
22-01-22: Sagogn, classic
29-01-22: Sedrun, skating
12-02-21: Trun, skating
05-03-22: Trin, finiziu

29-01-22: Sprint a Sedrun, skating
05-02-22: Spligia, campiunadi grischun, skating
06-02-22: Spligia, campiunadi grischun, sprint dil team
20-02-22: Cuorsa populara Zernez, skating
26-02-22: S. Cassian, cuorsa populara, classic

Cup nordic Raiffeisen

04-12-21: Puntraschigna, classic
27-12-21: Cuorsa da Malögia, skating
08-01-22: Planoiras, cuorsa dils giuvenils, persecuziun
15-01-22: Dis dad OG a Malögia, classic
16-01-22: Dis dad OG a Malögia, staffetta

Cup nordic svizzer

03 – 05-12-21: Goms
28 – 30-12-21: Campra
14 – 16-01-22: Sparenmoos
12/13-02-22: Claustra
26/27-02-22: Goms
25 – 27-03-22: Sparenmoos, campiunadi svizzer
02/03-04-22: Langis