

Cla-Ursin Nufer ella loipa da success da Toni Livers

Per l'emprema ga sa Cla-Ursin Nufer dil Club da skis Sedrun-Tujetsch separticipar questa fin d'jamna al Cup mundial da cuorsa liunga. El concurrenzescha culs megliers dil mund ella cuorsa da 15 km dil stil liber la dumengia. Il Tuatschin va bein trenaus en quella cuorsa.

Hans Huonder/FMRAatur

«Jeu selegrel fetg sin quella cuorsa, tonpli che mia famiglia sa esser cheu tier mi'emprema concurrenza sil pli ault nivel», di *Cla-Ursin Nufer*. Cun ils megliers dil mund sco il Russ *Alexander Bolschunow* ni il Norveges *Johannes Klæbo* ha el aunc mai giu la caschun da semesirar: «Jeu sai buca tgei che spetga sin mei en quella cuorsa, era buca tgi che parta tut dils megliers dil mund. Mia finamira ei da tener il disavantatg en rama aschi bein sco pusseivel.»

Las premissas ein bunas

Il giuven Tuatschin careza las cuorsas a distanza liunga, sprints ein perencunter buca sias cuorsas preferidas. «15 km ei ina fetg buna distanza. Cheu a Tavau eis ella denton sin in tschancun fetg pretensius. Sch'ins vul buca spiarder memia bia sils megliers ha ei num dar gas sin mintga meter, era engiu», di Cla-Ursin Nufer che habitescha dil reminent dapi igl atun a Tavau tier siu tat. El ha pia aschidadir in giug da casa dumengia proxima. Ed aunc in bien omen: Sin quella distanza ha il Sursilvan *Toni Livers* gudignau ils 3 da fevrer 2007 a Tavau si'emprema e suletta cuorsa dil Cup mundial. Era si'emprema cuorsa el Cup mundial ei stada a Tavau igl onn 2003. Il currider oriunds da Trun ch'ei seretratgs dil sport activ avon dus onns ei oz in dils trenaders da Cla-Ursin Nufer tier Swiss Ski. Las premissas per ina buna cuorsa dumengia proxima a Tavau ein pia dadas.

Sepreparaus bein

«Jeu sun fit e bein en gamba. Jeu hai il sentiment che la fuorma constetti», di Cla-Ursin Nufer che ha terminau la stad avon in onn igl emprendissadi da bostger. Ussa ei la cuorsa liunga sia professiun e tenor quels principis eis el sepreparaus questa stad ed igl atun: «Uonn hai jeu trenau pli structurau. Trenaments intensivs mo lu era bia ruaus. Quei ei impurtont per seregenerar. Mo era tecnicamein hai jeu fatg in pass anavon.» El lavuri vid la posizium: «Jeu stoi aunc optimar il muster dalla posizium da cuorer. Els trenaments reussescha quei ed jeu emprovel da contonscher quei era ellas cuorsas. Pli ditg ch'ina cuorsa cuoza e la stauncladad sefa valer e pli fetg ch'jeu crodel puspei el muster vegl. Quei san ins denton constatar tier fetg biars curriders, strusch in cuora optimalmein dall'entschatta entochen la fin.» Il meglier currider nordic dalla Surselva ch'appartegn al cader C da Swiss Ski risguarda denton era consequentamein ils principis dalla vivonda. Las cundiziuns da trenament a Tavau ein idealas, mo tuttina tuorna el adina puspei bugen anavos en Val Tujetsch: «Per mei ei il returnar a casa

in'impurtonta part dil mosaic.» A Tavau gaudi el il temps da sport cun ulteriurs commembers dalla gruppa da curriders sut 23 onns.

Emprema finamira ei contonschida

Culla participaziun al Cup mundial a Tavau ha Cla-Ursin Nufer contonschiu ina da sias grondas finamiras da questa stagiun. En quella cuorsa vegn el a sentir la differenza tiels megliers dil mund: «La midada da junior ella categoria dils umens ei in fetg grond pass. Ellas concurrenzas da quest unviern less jeu empruar da s'establi en quella categoria.» In'ulteriura gronda finamira ei la qualificaziun pil campiunadi mundial dils curriders sut 23 onns dil fevrer en Norvegia. Entochen tschun Svizzers san sequalificar per quels, decisivs vegnan surtut ils resultats el Cup Continental ad esser. En quel semesiran fermes curriders da biaras naziuns. Vid ina promoziun dil cader C el cader B da Swiss Ski fa Cla-Ursin Nufer il mument aunc buca gronds patratgs: «Quei pass ei relativamein gronds.» Gronds ei era il pass ch'el fa dumengia a Tavau: Da cuorsas dil Cup Continental e dil Swiss Cup el Cup mundial.