

30.11.2022

Campionadi mundial en mira

La stagiun passada ha il currider nordic *Cla-Ursin Nufer* (21) giu da sbatter cun grippa ed angina. Suenter ina buna fasa da trenaments ils davos meins ei el denton prompts per las empremas concurrenzias da cuorsa liunga. Quellas han liug la fin d'jamna el rom dil Cup Continental a Santa Caterina ella vischinonza da Bormio ell'Italia. «Jeu sun spanegiaus silla cumparegliaziun culs auters curriders. Miu sentiment ei denton fetg buns», di il giuven Tuatschin che viva per part a Tavau. La gronda finamira da questa stagiun ei la participaziun als campionadis mundials U23 el Canada. Persuenter drova Cla-Ursin Nufer buns resultats el Cup Continental. Il currider dil Club da skis Sedrun-Tujetsch appartegn al cader C da Swiss Ski. En quel ha el era saviu profitar uonn dils trenaments cun curriders dall'equipa naziunala, il cader A ed il cader B: «Igl ei adina interessant da mirar co els sepreparan e treneschan.» (fmr/hh) **Pagina 7**

30.11.2022

Semtgaus per las cuorsas a Santa Caterina

Cla-Ursin Nufer ei prompts per la stagiun da concurrenzias da cuorsa liunga vegnenta. Las preparativas ein stadas bunas, aschia ch'il Tuatschin mira cun optimissem sillas cuorsas dil Cup Continental da questa fin d'jamna a Santa Caterina ell'Italia.

Hans Huonder/FMR

La stagiun da cuorsa liunga 2021/22 ei stada ina d'emblidar spert per *Cla-Ursin Nufer* (21) dil Club da skis Sedrun-Tujetsch: «Jeu hai giu ina liunga grippa e leutier angina. En quei temps hai jeu era piars nov kilos, jeu hai duvrau igl entir unviern da serevegnir.» Encunter la primavera hagi la situaziun entschiet a senormalisar: «Jeu hai saviu entscheiver a trenar endretg, mo entochen che l'entira musculatura ei puspei stada reconstruida ha ei duvrau bia e ditg.» La stad hagi el saviu trenar bein, igl atun aunc meglier e las davosas jamnas fetg bein, constatescha il commember dil cader C da cuorsa liunga da Swiss Ski.

En buna fuorma

La fin d'jamna vargada han las empremas cuorsas dil Cup mundial giu liug en Finlanda e sonda e dumengia entscheiva la stagiun ell'Europa Centrala. A Santa Caterina ella vischinonza da Bormio ell'Italia ein las empremas cuorsas dil Cup Continental sil program. Il Cup Continental ei cumparegliabels cul Cup d'Europa alpin. Al Cup Continental separticipeschan surtut curridas e curriders dallas tiaras dall'Europa Centrala ferton che las tiaras dalla Scandinavia han sezzas in semeglient cup. A Santa Caterina semesiran ils – per gronda part giuvens – curriders en in sprint ed ina cuorsa da distanza. «Quei ei l'emprema caschun da veser co jeu sun en buna fuorma en cumparegliaziun culs curriders d'autras tiaras. Personalmein hai jeu l'impressiun d'esser en buna fuorma. Cumparegliond mias prestaziuns cun quellas dils auters commembers dil cader sun jeu optimists per las empremas cuorsas», di Cla-Ursin Nufer che habitescha per part a Tavau e per part en Val Tujetsch.

Fatg in pass anavon

Las commemoras ed ils commembers dil cader C da Swiss Ski han la pusseivladad da trenar per part era culs commembers dils auters caders e dall'equipa naziunala: «Quei ei adina era ina buna caschun da mirar co ils auters treneschan, per exempel els intervals. Igl ei adina era interessant da perseguitar co mintgin seprepara pils trenaments e tgei tecnica ch'els han.» Ellas preparativas per la stagiun nova ha Cla-Ursin Nufer dau peisa a detagls technics sco per exempel stuschar meglier culla festa, seigi igl 1:1 el skating ni fest dubel el classic. Per negin disavantatg taxescha il Tuatschin las midadas el cader, surtut suenter che *Dario Bologna* ha terminau sia carriera: «Nus eran tuttina buca ella grappa da trenament da lezs. Per quels che trenavan cun els eis ei segir semidau zatgei, igl ei secapescha adina impurtont da haver in fetg bien currider el team.» Uss seigien *Jonas Baumann* ni era *Roman Furger* las «locomotivas»: «Quels buns curriders han ina gronda experientscha ch'ei per nus d'impurtonza.»

Claras finamiras

Avon in onn ha Cla-Ursin Nufer saviu separticipar l'emprema ga a Tavau ad ina cuorsa dil Cup mundial. Il Cup mundial resta lu era ina dallas grondas finamiras: «Uonn han las cuorsas a Tavau liug ils medems dis sco cuorsas dil Cup Continental ell'Austria. Il Cup Continental ei decisivs per mei per la selecziun pils campiadis mundials U23 che han liug igl unviern el Canada. Per quei motiv stoss jeu pesar giu bein, a tgei cuorsas separticipar.» Per saver sequalificar pil campiadis mundial dils juniors drova Cla-Ursin Nufer el minimum in sisavel plaz ni dus plazz sut ils emprems 12 en cuorsas dil Cup Continental. Forsa che quei reussescha gia questa fin d'jamna a Santa Caterina. La qualificaziun pil campiadis mundial U23 ei lu era la gronda finamira dalla stagiun vengnenta e da far leu in bien resultat: «D'impurtonza ei per nus leu el Canada segiramein era la staffetta. Nus lessen finalmein recaltgar ina medaglia.» Al campiadis mundial U23 dat ei ina concurrenza da staffettas mischedadas cun duas junioras e dus juniors. Vul Cla-Ursin Nufer esser part da quella, drova ei secapescha era ina qualificaziun.



Il Tuatschin Cla-Ursin Nufer ei commember dil cader C da cuorsa liunga da Swiss Ski.

FOTO HANS HUONDER