

«Rimnau bia bunas experientschas»

Dapresent battan las meglieras curridras ed ils meglieirs curriders al Tour de ski da cuorsa liunga. Allas duas empremas concurrenzadas da quellas cuorsas dil Cup mundial ha era Cla-Ursin Nufer dil Club da skis Sedrun-Tujetsch saviu separticipar. Per el ei il temps culs meglieirs Svizzers staus zun prezios.

HANS HUONDER/FMR

Il Tour de ski ei partius en Val Müstair. Leu ha Swiss Ski giu in contingent special da curridras e curriders. Quei ei normal ella tiara nua che las cuorsas han liug. *Cla-Ursin Nufer* (21) ha profitau da quella clausula. El ha saviu separticipar allas duas empremas concurrenzadas: il sprint per l'entschatta dil tour e silsunter la cuorsa da 10 km. El prolog dil sprint eis el daventaus 68avel, ella cuorsa da 10 km schizun 63avel da rodund 100 participonts. Sia bilanza ei fetg positiva: «Jeu sun fetg cuntents cun quellas rangaziuns.» Laud ha el era survegniu persunter dils trenaders e da siu team da servis. Ella cuorsa da 10 km eis el staus il quart meglieir Svizzer.

Buns discuors

«Normalmein ein ils meglieirs atlets svizzers per sesezs en in hotel, ils ulteriurs en in auter. En Val Müstair ei quei stau auter, nus

havein giu dimora el medem hotel», di Cla-Ursin Nufer che ha giu sia premiera el Cup mundial il december 2021 a Tavau. Aschia seigi sepurschii uonn la caschun da discuorer culs meglieirs: «Jeu hai nezegiau stediamein quels discuors e vuliu saver dad els co els sepreparan per las cuorsas e tgei tactica ch'els han en quellas. Per mei sco giiven curridier ein quels discuors stai fetg impurtonts ed enrihonts.» Ils cussegls tactics obteni ha Cla-Ursin Nufer saviu nezegiar per la cuorsa da 10 km ed il quen ei ius si bein: «Jeu havevel respect da quella cuorsa. Hai empruau da tener petg las duas empremas rundas e la fin finala attaccau tenor meglieir saver e puder ella davosa runda.» Aschia ha el saviu distanziar plirs collegas svizzers, denter auter *Beda Klee* e *Roman Furger*, omisdus commembers dil cader A da Swiss Ski. Cla-Ursin Nufer ha spiars 2 minutas e



Cla-Ursin Nufer ha mussau bunas prestaziuns ellas duas empremas cuorsas dil Tour de ski en Val Müstair. FOTO SWISS SKI

«Jeu hai nezegiau stediamein ils discuors culs meglieirs e vuliu saver co els sepreparan per las cuorsas e tgei tactica ch'els han en quellas.»

Cla-Ursin Nufer

35 secundas sil victur *Johannes Hoesflot Klaebo*, il meglieir curridier dil mund. Quella buna rangaziun hagi dau ad el segirtad, di il commember dil cader C da Swiss Ski: «Igl ei segiramein ina buna basa pil futur.»

Aunc potenzial da migliur

Cla-Ursin Nufer che ha munchentau igl unviern passau pli u meins tuttas concurrenzadas pervia d'ina grippa, ei perschudius da haver fatg uss in pass anavon. Tonaton vesa el aunc potenzial da migliur: «La cundiziun san ins adina migliurar. Jeu vesel denton aunc pussevivadads ella tactica, pia co parter en las forzas duront la cuorsa, cu spargnar energia e cu attaccar.» La fin da quest'jamna suondan las proximas impurtontas cuorsas pil Tuatschin. Ad Oberstdorf en Germania han liug concurrenzadas dil Cup Continental e quellas ein decisivas per la qualificaziun pil campinadi mundial dallas curridras e dils curriders sut 23 onns la fin da schaner ed entschatta fevrer 2023 a

Whistler en Canada. Cla-Ursin Nufer ha gia contonschii in resultat che segirescha ad el la qualificaziun: «Uss drov'jeu aunc in ulterior bien resultat e lu duess jeu vegnir selecziunaus definitivamein.» Igl onn vargau ha Cla-Ursin Nufer munchentau ils campinadis mundials dils juniors pervia da maldispostadad, avon dus onns eis el separticipaus a quels dils curriders sut 20 onns. Ad Oberstdorf spetgan in sprint ed ina cuorsa da distanza el stil classic sils curriders. Suenter ils campinadis mundials U23 spera Cla-Ursin Nufer da saver separticipar questa stagiun aunc ina ga ad ina ni l'autra cuorsa dil Cup mundial. Ils campinadis mundials dils juniors hagian ussa denton absoluta prioritad: «Jeu sun empau staunchels suenter las cuorsas en Val Müstair, mo schiglioc fits ed optimists, damai che la cundiziun constat.»