

Ski alpin - Bericht vom 7. Sommertrainingscamp des SC Rugiswalde in Hormersdorf

Am **Freitag**, dem 16.08.2013 war es mal wieder so weit. Wir, 19 Kinder und 14 Erwachsene des SC Rugiswalde, trafen uns zum 5. Mal in der Jugendherberge in Hormersdorf. Pünktlich um 18 Uhr hatten alle ihre Zimmer bezogen und sich zum Abendbrot eingefunden – wie immer ein kulinarisches Feuerwerk.

Nach einer kurzen Verdauungspause ging es am Abend zum Einrollen auf die Straße vor der Jugendherberge. Übersteig- und Durchfahrstationen, kleine Schanzen sowie kurze und längere Radien brachten uns nach den Ferien wieder richtig in Fahrt. Von diesen Übungen geschafft, konnten wir dann endlich chillen und die Erwachsenen hatten sich ein kühles Blondes verdient.



Der **Samstag** begann wie immer mit dem Frühsport, geleitet von Laura und Sophia, die jedoch dieses Jahr durch typische Outfits ihrer Übungsleiter vielen ein Lachen ins Gesicht zauberten. Bei schönstem Sommerwetter ging es dann wieder auf die Rollen. Verschiedenste Übungen halfen uns, unsere Technik weiter zu verbessern. Danach folgten einige Trainingsläufe in dem inzwischen aufgebauten Riesenslalomkurs. Eine bunte Mischung aus Stangen und Kegeln gab allen eine recht schnelle Strecke vor. Der ein oder andere „Ausflug“ ab von der Strecke in den Wald lockerte die ganze Sache so richtig auf. Am Nachmittag folgten dann die ersten Zeitläufe. Kinder wie Eltern ließen es sich nicht nehmen, von Lauf zu Lauf noch ein paar Zehntel rauszuholen. Selbst die Hexe aus dem Hormersdorfer Wald stattete uns einen Besuch ab. Zum Abschluss ging es noch mal richtig zur Sache – wie fährt man Bestzeit? – auf 4 oder 8 Rollen. Nun, dieser Kurs war wohl nur mit 8 Rollen zu bewältigen.



Danach kühlten wir uns im Greifenbachstauweiher ab. Während manche Eltern erschöpft das bunte Treiben beobachteten, waren die Kinder und Dani auf der Wasserrutsche nicht müde zu bekommen.



Nach einem leckeren Abendbrot und einer Pause zogen wir auf den Sportplatz hinter dem Haus, wo wir unsere Schnelligkeit bei Staffelspielen testeten.



Während unsere Betreuer den nächsten Tag bei einem kleinen Bierchen „diskutierten“, fielen wir erschöpft und müde in unsere Betten. Das war wieder ein gelungener Auftakt!

Der **Sonntag** machte seinem Namen alle Ehre und zeigte sich mit strahlend blauem Himmel und Sonnenschein. Da brauchten wir nicht lange überlegen - perfektes Inlinewetter. Zwei parallele Kurse mit wechselnden Radien und kombiniert mit verschiedenen Sprungelementen halfen uns die verschiedenen Fahrweisen zu trainieren.



Während einer kleinen Pause wurde der neue Kurs - eine Kombination aus kurzen und langen Radien - aufgebaut. Nun galt es, das Gelernte in einem Kurs umzusetzen und einen möglichst perfekten Lauf auf das Videoband zu produzieren.



Bei der Videoanalyse während der Mittagspause gaben uns dann die Betreuer noch so manchen Tipp für die Rennläufe am Nachmittag.

Am Nachmittag wurde die Schwierigkeit der Strecke und das Tempo noch etwas erhöht, sodass auch wieder der ein oder andere Ausflug abseits der Strecke nicht zu verhindern war. Während die Kinder ihr Tempo ganz gut reguliert bekamen, begannen die Vatis aufs Ganze zu gehen. Zum Glück blieb es bei der einen oder anderen kleinen Schürfwunde. Leider konnte nur einer der Schnellste sein, jedoch die Erfahrungen des Tages und die Gemeinschaft waren für alle ein Gewinn.



Der Abend stand dann zur freien Verfügung - ausgenommen sämtliche Spiele mit elektronischen Geräten. Wer dachte, das wird langweilig, wurde enttäuscht. Höchste Anspannung herrschte in den Teams bis weit nach 22:00 Uhr. Dann war der Mord restlos aufgeklärt - super!!



Der **Montag** startete leicht regnerisch, sodass wir zunächst die ersten beiden Disziplinen unseres Dreikampfes, 500 Meter Lauf und 1.000 Meter Rad, durchführten. Im Laufe des Vormittags trocknete dann die Strecke weitestgehend ab, sodass auch die dritte Disziplin, 1.000 Meter Inline, begonnen werden konnte. Leider mussten wir bei den Masters aufgrund eines Regenschauers abbrechen und dies auf den Dienstag vertragen.



Nach diesen Anstrengungen waren wir froh, als wir unser Mittagessen und die längere Pause vor uns hatten.

Aufgrund des Regens am Nachmittag galt es nun eine Indoor-Alternative zu finden. Kein Problem, denn die Jugendherberge ist dafür bestens geeignet. Vier Stationen (Sprünge, Rumpfkraft, Schnelligkeit und Balance) brachten uns ganz schön zum Schwitzen.



Zur Entspannung kam uns da das autogene Training mit Thomas gerade recht. Einige konnten davon gar nicht genug bekommen.

Pünktlich zur Geisterwanderung am Abend verzogen sich die Wolken und eine perfekte Abendstimmung lockte die Geister des Hormersdorfer Waldes aus ihren Verstecken.

Weil schon so manch unerklärliches Ereignis in diesem Wald vorgekommen sein soll, musste keiner allein gehen. Die Kleinen führten die Größeren, welche mit verbundenen Augen durch den Geisterwald laufen mussten. So hatte es uns die Hexe aus dem Hormersdorfer Wald empfohlen.

Aufgestellte Lichter deuteten auf „Höhere Gewalt“. Mal fing es plötzlich an zu regnen, dann fielen wieder Zapfen von den Bäumen oder recht merkwürdige Geräusche unterbrachen die Stille.



Alle Kinder haben die Strecke mit Bravour gemeistert - der ein oder andere halt mit etwas nassen Füßen. Das kam darauf an, wie gut es die Wegweisenden mit ihren blinden Partnern meinten. „Aus Versehen“ wurden Bäume, Pfützen, Erhebungen, Wurzeln oder herabhängende Äste nicht bemerkt. Trotzdem hatten wir jede Menge Spaß. Dafür möchten wir uns bei den kreativen Geistern und unseren kleinen Spaßvögeln bedanken.

Auch am **Dienstag** verkroch sich die Sonne zunächst hinter den Wolken. So wiederholten wir die Indoor-Übungen des Vortages mit so manch kleiner Veränderung und Ergänzung.

Nach dem Mittag ging es dann mit den Rädern durch die umliegenden Wälder. Pünktlich kurz vor der Heimfahrt war auch unsere Inlinestrecke „fast“ trocken, sodass unsere Masters schnell die Rollen wechselten und mit entsprechender Bereifung die 1.000 Meter Inline hinter sich brachten. Nun, die Zeiten blieben etwas über den Bestzeiten des vergangenen Jahres, was unsere Masters selbstbewusst auf die Streckenverhältnisse schoben.

Zum Abschluss fuhr Stephan noch einmal zur Höchstform auf. Eine perfekt zelebrierte Siegerehrung der Masters und Senioren rundete unser diesjähriges Sommertrainingslager ab.



Von nun an trennten sich unsere Wege schon wieder. Es war wunderschön, aber leider viel zu kurz. Ein Teil der tollen Gemeinschaft zu sein, ist ein Privileg, welches wir immer wieder erfahren dürfen.

Dafür danken wir den Betreuern und Verantwortlichen, die wir immer auf Trab hielten und natürlich auch den Sponsoren, die uns all das ermöglichen.

Herzlich bedanken wir uns auch bei der DJH Hormersdorf und ihrem Team für die Betreuung und die vielen fröhlichen Stunden. Wir freuen uns schon wieder auf das nächste Mal und hoffen, dass wir bis dahin als Gruppe einige Platzierte bejubeln können.



Sophia Thiele