

Ski alpin - Bericht vom 9. Sommertrainingscamp des SC Rugiswalde in Hormersdorf

Am **Freitag** der 5. Ferienwoche, dem 14.08.2015 hieß es wieder einmal „SCR on Tour“. Wir, das sind 30 Sportler und 10 Betreuer des SC Rugiswalde, trafen uns zum 7. Mal in der Jugendherberge in Hormersdorf. Nach der langen Sommerpause auf Grund der Ferien, freuten wir uns sehr auf die gemeinsame, bevorstehende Zeit. So war das erste gemeinsame Abendbrot wieder der Auftakt zu ein paar abwechslungsreichen, sportlichen Tagen in einer tollen Gemeinschaft. Anschließend folgte eine kurze Verdauungspause, in der wir uns auch in unseren Zimmern einrichten konnten.

Am Abend ging es dann auf den Rundkurs um die JH Geyer, der wie jedes Jahr einen Trainingsort darstellte. Nach einer gefühlten Ewigkeit stiegen wir wieder zusammen auf die Rollen. Mit vielen verschiedenen Übungen, die unsere Konzentration und Schnelligkeit beanspruchten, setzten uns unsere Trainer einen Lauf, der uns einen guten Einstieg ermöglichte.



Dieses Jahr standen uns vier Inlineübungsleiter zur Verfügung: Tobias, Severin und Sebastian mit den Profis, Hans-Jörg (kurz: Schmidtl) mit den Fortgeschrittenen und Sophia mit den Minis. Für die Kleinen galt es verschiedene Elemente wie ein Schlupftor und eine 90°-Kurve sowie verschiedene Torabstände und unterschiedliches Gefälle zu bewältigen. Ständig wechselnde Torabstände sowie wechselnde Gefälle waren auch von den Großen zu meistern. In zwei Parallelläufen sorgte der Direktkampf gegeneinander dafür, sich gemeinsam zu motivieren und zu steigern. Wieder einmal zeigte sich, dass unsere „alten Säcke“ im Angesicht der Konkurrenz voller Ehrgeiz auf Ganze gingen und von eingerostet absolut keine Rede sein kann. Bei so spannenden Duellen machte es auch den Kindern Spaß, zu sehen, wozu ihre Eltern in der Lage sind.



Den Abend ließen wir dann gemütlich mit Verstecker, Cluedo, Skip-Bo und 6 nimmt ausklingen. Die Erwachsenen genehmigten sich nach der Anstrengung das ein oder andere Bier.

Der **Samstag** begann wie immer mit dem Frühsport, geleitet von Philipp und Severin, auf dem Sportplatz hinter der Jugendherberge. Während die Kinder teilweise noch verschlafen waren und mit der Zeit immer wacher wurden, blieb die Müdigkeit einiger Erwachsenen bis zum ersten Kaffee beim Frühstück erhalten. Im letzten Jahr war beim Dehnen lautstarker Protest aus den Reihen der Erwachsenen vernehmbar.



Nachdem die Kinder dies nur mit einem Lächeln zur Kenntnis nahmen, wurde versucht, den Protest in diesem Jahr zu unterdrücken, was auch gelang. Die gravierenden Defizite gegenüber den „Jungen Hüppern“ konnten natürlich

trotzdem nicht versteckt werden, sodass man versuchte durch Gespräche mit dem Nachbarmann oder fotografischer Aktivität über diese Diagnose hinwegzutäuschen. Da aber der Nachwuchs gerade darauf gewartet hatte, entging ihm dieses Ablenkungsmanöver trotzdem nicht und das Lächeln konnte auch in diesem Jahr nicht unterdrückt werden. Wir sind gespannt, was sich die Eltern im nächsten Jahr einfallen lassen.

Bei Sonnenschein ging es dann wieder auf unsere acht runden Geräte. Zum ersten Mal überhaupt, waren wir auf einem Radweg bei Burgstädtel. Diese etwas steilere Strecke hatte uns Schmidl im Voraus organisiert. Das Gefälle eignete sich perfekt, um ein Training mit höherem Tempo durchzuführen. So setzten unsere Trainer einen Lauf, der einige Schwierigkeiten beinhaltete. Eine Kombination aus kurzen und längeren Radien sowie Elemente wie Schanze, Schlupftor und Vertikalkombinationen in diesem steilen Gelände brachten uns auf Hochtouren. Es galt mit Sinn und Verstand zu fahren.

Die Kleinen bekamen einen Extrastart. Nach ein paar Fahrten, stellten wir aber fest, dass einige unserer Jüngsten wieder einmal überraschten und am Ende stolz ganz oben bei den Großen, den Mamas und den Papas standen. Sie kamen richtig in Fahrt und wollten am Ende gar nicht mehr aufhören, sehr zur Freude ihrer Trainerin.

Aber auch alle Anderen waren mit Konzentration, Schnelligkeit und Spaß bei diesem etwas anderen Kurs dabei. Nach kleineren Stürzen, die sich nicht vermeiden ließen, wurde sofort wieder aufgestanden und weiter gekämpft. Soviel Mut muss man loben. Klasse, Mädels und Jungs!



Auch, dass das ganze Training nach einer kurzen, klaren Ansage geordnet, diszipliniert und ohne negative Vorkommnisse ablief, muss bei einer Gruppenstärke von ca. 40 Leuten besonders hervorgehoben werden. Dies ist nur durch das Mithin aller Beteiligten möglich. Die Sicherheit der Sportler hat absolute Priorität und gerade bei solchen Geschwindigkeiten ist diese nur durch Disziplin erreichbar. Großes Lob an alle!

Die anfängliche Skepsis war also unbegründet, das Experiment geglückt.

Seit dem letzten Jahr besitzt der SCR eine Abteilung „Kamera, Bild und Ton“, bestehend aus Stephan, Thomas und Tobias. Nach ausreichend Übungs- und Ausbildungszeit, übergab Tobias die Leitung an Stephan um sich intensiver seiner Rolle als Cheftrainer zu widmen. Stephan hielt die Kurvenlage und Position aller Sportler fest, um Material für die mittägliche Auswertung zu sammeln. PERFEKT Stephan - die Bilder können sich sehen lassen!

Nach der Mittagspause und einer Video- und Bildanalyse führen alle wieder nach Burgstädtel. Dieses Mal teilten wir uns auf. Die Größeren gingen wieder auf der Strecke vom Vormittag an den Start um einige Läufe auf Zeit zu fahren. Im Vergleich zum Vormittag wurden dieses Mal auch Stangen anstatt einiger Kegel eingebaut. Die Kleinen führen im unteren Teil der Strecke auf stark wechselndem Gefälle. Das ein oder andere „RUHE.“ war auch wieder zu hören, wenn es zu laut wurde, denn nur mit Ruhe und Disziplin, kann man sich konzentrieren.

Bis zum Abendbrot war noch etwas Zeit – Zeit um traditionell im nahegelegenen Greifenbachstauweiher baden zu gehen. Das flache Ufergelände eignete sich perfekt für „Hahnenkampf“. Dabei schultert ein Größerer einen Leichteren und dann gilt es die anderen Obensitzenden vom Ross zu stoßen um als alleiniger Sieger übrig zu bleiben. Nach einigen Wechsellern bildeten sich Dreamteams heraus und die Duelle wurden länger. Aber auch die mintgrüne Rutsche war wieder ein Highlight. Insgesamt hat das natürlich wieder sehr viel Spaß gemacht und keiner wollte am Ende aus dem Wasser gehen. Aber wie sagt man doch so schön: Bilder sagen mehr als tausend Worte...



Das Abendbrot an diesem Tag gestaltete sich etwas anders als gewohnt. Wieland hatte mit den Mitarbeitern der JH abgesprochen, dass wir an diesem Abend das Essen als Grillen umsetzten und so bekamen wir statt des bekannten Buffets Salate und Grillgut spendiert. Danke für diese unkomplizierte und kurzfristige Änderung, die ein Highlight des Tages darstellte und natürlich auch an unsere Grillmeister Thomas, Wieland und Mirko.

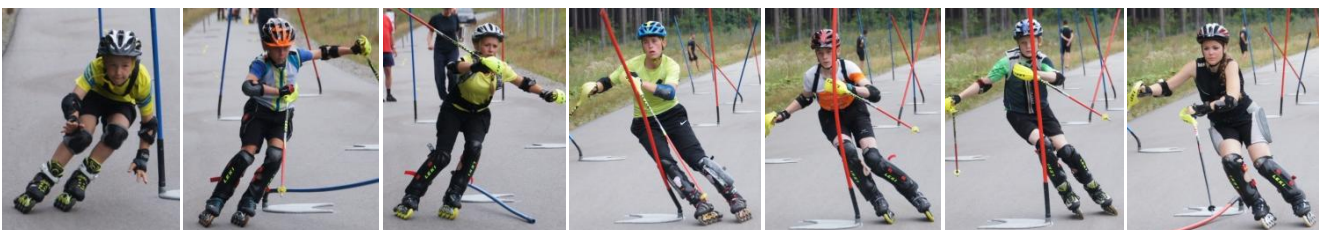
Die Zeit bis zum Schlafengehen stand zur freien Verfügung und jeder konnte tun, worauf er am meisten Lust hatte. Wie auch im letzten Jahr hatten wir das Hockeyset dabei und so hieß es „Klein gegen Groß“.



Einige fanden sich auch dieses Jahr zum Tischtennis im extra dafür angelegten Raum der Jugendherberge ein. Andere spielten Karten oder verbrachten die Zeit bei Musik in der Prinzessinensuite (Copyright by Annett), die beliebter Treffpunkt aller 6- bis 18-Jährigen war.

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

Der Wetterbericht für **Sonntag** war nicht besonders vielversprechend. Am Morgen sah der Himmel zwar bewölkt, aber trocken aus und so machten wir uns wieder auf den Weg nach Burgstädtel. Glücklicherweise hielt sich der Regen noch zurück, sodass wir noch ein paar Zeitfahrten machen konnten.



Nach dem Mittagessen regnete es dann kurzzeitig sehr stark. Als Alternative ging es zum Greifenbachstauweiher, da der Asphalt immer noch klitschnass war. Also machten wir uns auf zum Spielplatz, wo die nächste Einheit mit einfachen, aber anstrengenden Übungen anstand. Drei Stationen bestehend aus Linienlauf im Sand, Schweizer Kreuz und Kraft/Koordination am Klettergerüst beschäftigten uns gut 1,5 Stunden.



In dieser Zeit kam die Sonne raus und da das Wasser sowieso in Folge der vergangenen Tage 25°C warm war, konnten uns letztendlich auch nicht mehr unsere Eltern daran hindern nach dem letzten Zieleinlauf direkt weiterzulaufen bis es an den Füßen nass wurde. Einige nahmen das sogar so wörtlich, dass sie bereits den Finallauf leicht bekleidet antraten. Das Ganze hatte auch den Vorteil, dass die Kleinen erst weit nach dem Ziel abbremsten. Sonst neigen sie so oft und gern mal dazu schon 2 Meter vor dem Ziel aufzuhören und dann durch die Zeitnahme zu schlendern. Das ersparte den Trainern und Eltern die regelmäßige Warnung vor dem sinnlosen Zeitvertrödeln. Erst im Ziel, ist das Ziel und nicht, wie man ja vermuten könnte, 2 Meter davor. Vielleicht handeln unsere Jüngsten aber auch einfach nach dem Sprichwort: „Fünf Minuten vor der Zeit, ist des Sportlers Pünktlichkeit.“ Man weiß es nicht... Obwohl die meisten nicht einmal ein Handtuch dabei hatten, konnten wir dieser „schreienden“ Einladung nicht widerstehen und wie nicht anders zu erwarten, war Gekreische und Gelache zu hören. Mit nassen Sachen und gerade deswegen auf schnellen Sohlen ging es dann wieder zurück in die Jugendherberge und sofort unter die Dusche. Auch solche Aktionen muss es geben, denn gerade das macht richtig viel Spaß.

Am Abend stand dann ein weiteres Highlight an: Ein Geschicklichkeitparcours der etwas anderen Art, welcher zweimal von den Eltern und Trainern zu durchlaufen war. Anders als in sonstigen Wettkämpfen ging es hier um identische und nicht um die schnellsten Zeiten. Der Start erfolgte mit Seilsprüngen, gefolgt vom Slalomlauf zur ersten Station. Dort galt es möglichst schnell Handschuhe anzuziehen und eine wunderschöne Mütze aufzusetzen, um dann Schokolade auszupacken und irgendwie in den Mund zu befördern. Nachdem dies gelungen war, mussten die Accessoires wieder abgelegt werden und man machte sich über eine weitere Sprungstation auf zum Getränkestand. Dort angekommen musste der Winterstyle erneut angelegt werden und dann hatte man die Qual der Wahl zwischen Wasser und einem Feigling. Nachdem auch dies absolviert worden war, ging es im Laufschrift weiter. Nach 10 Metern, war dann der letzte Stopp, bei dem man sich dann 7 Mal um die eigene Achse drehen sollte. Klingt ganz einfach und man sollte meinen, das stellt kein Problem dar. Aber wenn man nebenan liebevolle Konkurrenten hat, die fleißig falsch mitzählen, indem sie immer bei der 3 hängen bleiben und diese Zahl wie eine Schallplatte wiederholen, kann das schon mal etwas schwieriger werden. Wenn dann noch dazu ein Kegel dasteht, der dazu verleitet um ihn seine Kreise zu drehen anstatt um sich selbst, passiert es eben, dass man eine halb Drehung zu viel macht. Das Ziel in der falschen Richtung vermutet, rennt man komplett fehlorientiert los, wodurch man das Gelächter des gesamten Publikums erregt. Danke für diese kreative Idee und perfekte Umsetzung. Müde und erschöpft fielen wir an diesem Abend in unsere Betten.



Der **Montag**morgen war wieder wolkenverhangen, aber zunächst trocken. In der Hoffnung, dass wir das Glück vom Vortag noch immer auf unserer Seite hatten, machten wir uns wieder auf den Weg in Richtung Inlinestrecke. Doch nachdem der Kurs aufgebaut war, mussten wir das Training leider nach drei Fahrten abbrechen, weil uns der Regen doch nicht verschonen wollte. Bei nasser Straße ist Inline eben nicht möglich.

So machten wir uns auf den Rückweg und fanden uns wieder in der Jugendherberge ein. Nun bot sich die Möglichkeit eine etwas weniger anstrengende Einheit in unseren Trainingsplan einzubauen. Unter der Führung von Paula wurde die Beweglichkeit getestet, indem wir uns dem Dehnen widmeten und einige Gymnastikübungen durchführten. „Wir“ muss man in diesem Fall einschränken, denn von Sportlern 35+ war nichts zu sehen. Komischerweise waren die auf einen Schlag verschwunden und tauchten pünktlich am Ende wieder auf. Wo sie die Zeit verbracht haben, wissen wir nicht, aber vermutlich gibt es dafür eine gut begründete Erklärung – Feintuning, Analyse oder Besprechung der weiteren Trainingsziele für die Kinder. Wer weiß ...



Auch am Nachmittag war leider keine Wetterbesserung in Sicht, sodass uns nichts Anderes übrig blieb, als uns eine Indoor-Alternative einfallen zu lassen. Der Nachmittag gestaltete sich also in Form eines Leistungstestes. Dieser besteht aus einem 1000-Meter-Lauf, Liegestützen, Seilspringen, Situps und Seitsprüngen. Seit dem vergangenen Jahr findet diese Überprüfung in regelmäßigen Abständen statt um die sportliche Entwicklung festzuhalten.

Am Ende des Tages fanden sich alle im Clubraum zu einer Siegerehrung ein, in der die Zeiten der vergangenen Trainingsläufe unter Wettkampfbedingungen ausgewertet wurden. Jetzt war der Zeitpunkt gekommen, an dem wir uns langsam klar machen mussten, dass unsere gemeinsamen Stunden bald vorbei sind. Umso mehr nutzten wir die uns noch verbleibende Zeit und ließen den Abend gemütlich ausklingen. Da für den folgenden Morgen keine Wetterbesserung absehbar war, wurde die Nachtruhe nach hinten korrigiert, was uns natürlich sehr entgegenkam.



Auch am **Dienstag** verkroch sich die Sonne wie erwartet wieder tief hinter den dicken Regenwolken. Und leider war keine Besserung in Sicht. So fanden wir uns alle wieder zum Indoortraining ein, welches dieses Mal aus den Bereichen Kraft und Schnelligkeit stammte. Dazu gehörte auch ein Parcours von Rollen, Bankziehen, Slalomlauf, Seit-sprüngen, und vielem mehr. Anschließend trafen wir uns noch einmal vor der Jugendherberge zu einem Abschlussbild. Da bis zum Mittag noch ein bisschen Zeit war, konnte die Trainerschaft zusammen mit den Organisatoren den Fortschritt der Planung für die Stubai Herbstwoche besprechen.

Nach einem letzten gemeinsamen Mittagessen trennten sich unsere Wege schon wieder. Es war wunderschön, aber wir stellten wieder einmal fest, wie schnell die Zeit vergangen ist. Ein weinendes Auge blickt zurück nach Hormersdorf, aber ein strahlendes Auge blickt schon in Richtung Stubaital, denn das ist die nächste Station von „SCR on Tour“. In nicht einmal zwei Monaten stehen wir wieder mit Ski im Schnee und was kann es Schöneres für einen Skifahrer geben, als Sonne, Schnee und eine wahnsinnig schöne Zeit mit tollen Menschen um sich.

Dass auch dieses Mal wieder alles so super geklappt hat, ist vielen helfenden Händen und Köpfen zu verdanken. Diese wunderschönen Tage, Wochen und Monate, die wir immer wieder miteinander verbringen dürfen, würde es ohne sie nicht geben.

Wir sind immer wieder stolz, ein Teil dieser „Skifamilie“ zu sein. Es gibt viele sinnvolle Freizeitbeschäftigungen, aber wir haben eine gefunden, die Sport, tolle Erlebnisse und eine super Gemeinschaft miteinander vereinen - für uns eine perfekte Mischung.

Wir danken den Betreuern und Verantwortlichen, für ihre Geduld und liebevolle Strenge.



Natürlich danken wir auch den Sponsoren, die uns materiell und finanziell unterstützen und 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 gemeinsam als Gruppe einige Platzierte bejubeln können.

Sophia Thiele