

Ski alpin - Bericht vom 10. Sommertrainingscamp des SC Rugiswalde in Hornersdorf

Wie in den letzten Jahren ging in der 5. Ferienwoche der „SCR on Tour“. Wir, das sind 35 Sportler und Betreuer des SC Rugiswalde, trafen uns zum 8. Mal in der Jugendherberge in Hornersdorf. Nach der langen Sommerpause auf Grund der Ferien, freuten wir uns sehr auf die gemeinsame, bevorstehende Zeit.

Freitag, 29. Juli

Los ging's dieses Mal – so wie die letzten Jahre auch – am Freitagnachmittag. Nachdem die Zimmer bezogen und die ersten Happen der Herbergskost verschlungen waren, fuhren wir nach Geyer an den altgedienten Inlinekurs rund um die dortige Jugendherberge.

Auch wenn noch ein kleiner Teil aufgrund der individuellen Anreise fehlte, konnten wir uns schnell in vier Trainingsgruppen zusammenfinden. Im unteren Teil des Trainingszentrums befanden sich die zwei jüngeren Gruppen, geleitet von Jana und Sophia. Die Schüler und Junioren gingen in den oberen Sektor, wo sie unter Anleitung von Hans-Jörg und Sebastian versuchten, das Fahrgefühl auf den vier kleinen Kunststoffrollen zu reaktivieren. Auch im unteren Abschnitt wurde dies trainiert, man versuchte sich gleichzeitig an höhere Geschwindigkeiten zu gewöhnen.

Schnell war zu beobachten, wie zügig die Kinder und Jugendlichen das Feeling zurückbekamen. Es wirkte beinahe erstaunlich, wie schnell neue Kunststücke einstudiert wurden, wie beispielsweise das Befahren eines Kurses auf je einer Vorder- und Hinterrolle.



Nach der neunzigminütigen Einheit ging es wieder heimwärts Richtung Hornersdorf. Dort fand sich dann gleich eine Rugiswalder Fußballauswahl zusammen, die gegen die Mannschaft einer westsächsischen Familienfreizeit antrat. Nach einem zweistündigen Hin- und Her, bei dem so mancher Zweikampf im schmierigen Hartplatzmatsch endete, piff der Schiedsrichter die Partie ab. Ein Sieger konnte nicht ermittelt werden, da das Golden Goal einfach nicht vor Einbruch der totalen Finsternis fallen wollte.

Also ließen wir den Abend mit einer Runde Cluedo respektive einem Feierabendbier ausklingen und gingen dann bei Zeiten ins Bett, schließlich warteten noch vier anstrengende Tage auf uns.



Samstag, 30. Juli

Am Samstagmorgen wurde man schon um sieben Uhr vom nur mäßig sanften Weckdienst aus seinen Träumen gerissen. Das ausgewogene Frühstück folgte einer kleinen Einlaufrunde innerhalb des Herbergsgeländes. Danach brachen wir nach Burgstädtel auf, etwa eine Viertelstunde von der Jugendherberge im Hormersdorfer Wald entfernt. Dort gliederten sich dann auch Tobias und Severin in den Trainingsalltag mit ein. Tobias setzte im oberen Teil der Strecke einen Slalom mit Vertikalkombinationen für die Schüler. Im unteren Streckenabschnitt wurde für die Kinder ein Lauf mit vielen Elementen wie Schanze und Schlupftor aufgebaut. Nach einer kurzen Erwärmung folgte ein intensives Training, bei dem aufgrund der tollen Möglichkeiten in Burgstädtel vor allem auf die Technik geachtet werden konnte. Man kann hier deswegen von tollen Bedingungen sprechen, da die Straße breiter als die heimische Strecke in Ulbersdorf ist und weil der besonders glatte Asphalt relativ gut die immer häufiger auftkommenden Kunstschnepisten simuliert.



Nach dem Mittagessen fanden wir uns wieder in Burgstädtel ein und trainierten mit denselben Schwerpunkten wie vormittags. Nach zwei weiteren Trainingsstunden freuten wir uns schon auf das Abendessen in der Jugendherberge. Den Abend ließen wir mit Fußball sowie Karten- und Brettspielen ausklingen. Der ein oder andere genehmigte sich auch ein Schlückchen vom Gerstensaft oder Fruchtbrandwein. Nebenbei zeigte uns Wieland eindrucksvolle Bilder von seiner diesjährigen Iranreise – sehr spannend. So fielen dann Groß und Klein mehr oder weniger erschöpft in die Federn.



Sonntag, 31. Juli

In den Morgenstunden des Sonntags bot sich dann das Bild, welches wir mindestens einmal während unseres Aufenthalts im mittleren Erzgebirge zu Gesicht bekommen – es regnete Bindfäden. Diese Bedingungen machten ein Training ohne Verletzungen natürlich unmöglich. Deshalb entschieden wir uns, den starken Regenguss abzuwarten und gingen danach zum Spielplatz am Greifenbachstauweiher. Dort arbeiteten wir an drei verschiedenen Stationen an unserer Athletik. Zwei Übungen fanden im nassen Gras statt, was die ein oder andere akrobatische Rutschpartie verursachte. Die dritte Station war eine Kombination aus Sandsprints, bei der so mancher Sportler sein Kämpferherz aufblitzen ließ. Nach der harten Einheit freuten sich alle auf das angenehme Bad im Stauweiher. Nachdem alle wieder getrocknet waren und die Mittagsmahlzeit zu sich genommen hatten, begaben wir uns abermals nach Burgstädtel, um dort den Riesenslalom-Wettbewerb auszufahren. Einige Athleten staunten nicht schlecht, als sie während der Übungsfahrt die hohen Geschwindigkeiten spürten. Alle wussten also, dass Vorsicht geboten war, aber ohne ein bisschen Speed macht das Ski- und Inlinefahren bekanntlich nur halb so viel Spaß. Der Wettkampf verlief ohne größere Verletzungen durch Stürze, was vor allem auch den Hosen zu verdanken ist, die, ähnlich wie im Eishockey, vor heftigen Frakturen schützen.



Im Anschluss an das Rennen setzte der Regen wieder ein und so fand im Gruppenraum der Herberge und auf dem Flur eine kleine Krafteinheit statt, die aufgrund der intensiven Übungen so manchen ins Schwitzen brachte.

Nach dieser Einheit verabschiedeten wir Sophia, Hans-Jürgen und Sebastian, die leider allesamt wichtige Termine in der Heimat wahrnehmen mussten. Den Abend ließen wir mit Bratwurst und Limo beziehungsweise Bier und einem kleinen Hockeyspiel ausklingen.



Montag, 1. August

Die neue Woche startete mit einer Slalomeinheit an unserer Strecke in Burgstädtel. Die verschiedenen Trainingsgruppen bereiteten sich angestrengt auf das Rennen vor, das am Nachmittag stattfinden sollte. Es wurde gerollt, gesprintet, gebremst und gedriftet, alles, um bestmöglich für den Slalom am Nachmittag vorbereitet zu sein.



Nach einer Kräftigung am Mittagstisch ging es wieder an die Strecke, die wir übrigens erst im zweiten Jahr dank Schmidts Einsatz bei den örtlichen Behörden nutzen dürfen. Nach einigen Probeläufen gingen dann unseren Jüngsten, Lena und Ruben, als erstes an den Start. Es entwickelte sich ein spannender Wettkampf mit packenden Duellen, vor allem in der Masters-Klasse. Nach der Siegerehrung und der Auswertung des Trainingstages folgte dann ein weiterer Hockeyabend. Nach einem Spiel zweier Rugiswalder Nachwuchsmannschaften folgte dann der Showdown Athletik gegen Erfahrung, Technik gegen Taktik oder, ganz simpel ausgedrückt, Jung gegen Alt. Die Truppe der Alten Herren konnte sich schnell einen deutlichen 4-0-Vorsprung herausspielen und so kam das aufbäumen der jüngeren Generation zu spät. Das Spiel endete mit einem deutlichen 5-2 für die Erwachsenen, die dieses Ergebnis selbstverständlich mit reichlich Bier feierten. So ging auch der letzte Abend in Hornersdorf zu Ende, denn am Dienstag hieß es dann schon wieder: Tasche packen.



Dienstag, 2. August

Am Dienstagmorgen war unser Inlineabschluss geplant, in Geyer sollte ein Parallellalom stattfinden. Doch leider machte uns das Wetter wieder mal einen Strich durch Rechnung. Als Alternative wichen wir in den Tischtennisraum der Jugendherberge aus, um dort noch einmal die Athletik zu trainieren. Durch unterschiedlichste Übungen schulten wir Balance, Koordination und Schnelligkeit. Außerdem gab es noch ein kleines Kraftprogramm. Und schon war unsere letzte Einheit beendet. Wir bereiteten uns nun auf die Heimfahrt vor. Vor der Abreise genossen wir noch ein letztes Mal die erzgebirgische Küche und dann hieß es schon, Abschied zu nehmen.



Auf diesem Weg bedanken wir uns bei allen, die dieses Trainingscamp immer wieder ermöglichen. Von der Jugendherberge über Trainer bis hin zu den tatkräftigen Eltern haben alle ihren Anteil daran, dass wir wieder fünf tolle Tage in Westsachsen verbringen durften. Ein herzliches Dankeschön gilt auch Frau Ficke für die wohlwollende Genehmigung der Nutzung der Straße in Burgstädtl.

