

Ski alpin - Bericht vom 11. Sommertrainingscamp des SC Rugiswalde in Hornersdorf

Wie in den letzten Jahren ging in der 5. Ferienwoche der „SCR on Tour“. Wir, das sind 33 Sportler und Betreuer des SC Rugiswalde, trafen uns zum 9. Mal in der Jugendherberge in Hornersdorf. Nach der langen Sommerpause auf Grund der Ferien, freuten wir uns sehr auf die gemeinsame, bevorstehende Zeit.

Freitag, 28. Juli

Am Freitagnachmittag fuhren die einzelnen Familien und Fahrgemeinschaften los gen Westen Richtung Erzgebirge. Die in diesem Jahr im besonderen Maße ausgelastete Jugendherberge in Hornersdorf sorgte dafür, dass wir alle ein bisschen zusammenrücken mussten, sodass nahezu jedes Zimmer voll belegt war. Nachdem alle Zimmer bezogen waren, begab sich der Tross zunächst zum Abendbuffet, um anschließend zur Inlinestrecke rund um die ehemalige Jugendherberge in Geyer zu fahren.

Nach einer kurzen Erwärmung gab es für jede der 3 gebildeten Trainingsgruppen ein individuelles Technikprogramm, um die während der Sommerferien eingeschlafene Beweglichkeit auf den vier Rollen wieder auf Vordermann zu bringen. Verschiedene Übungen durch die vielen möglichen Slalomkombinationen ließen die Zeit wie im Flug vergehen, sodass es beinahe schon dämmerte, als sich 2 Teams zum traditionellen Team-Parallelsalom formierten. Dabei duellierten sich 2 ebenbürtige Teams vom Skitty-Cup-Youngster bis zum altgedienten Masters-Fahrer, sodass auch hier der Spaß nicht zu kurz kam.

Als wir dann ziemlich müde in der Jugendherberge in Hornersdorf eintrafen, mussten wir leider den Plan, an diesem Abend noch ein wenig die lederne Pille durch das Herbergsstadion zu jagen, aufgrund von Regenfällen verwerfen.

Da aber glücklicherweise noch drei weitere Abende auf uns warteten, wurde das Spiel auf den kommenden Abend verschoben. Wegen des Wetters verbrachten wir also den Abend im Gruppenraum unserer Etage mit Karten- oder Versteckerspielen, welche in diesem Jahr ihr Revival erlebten.

Die Eltern und Betreuer löschten ihren Durst nach all den Anstrengungen mit dem ein oder anderen hopfenhaltigen Getränk, sodass es nicht lange dauerte, bis auch der letzte den Weg in sein Bett fand.



Samstag, 29. Juli

Wie auch schon in den letzten Jahren funktionierte auch an diesem Samstagmorgen der Weckdienst hervorragend, denn er sorgte dafür, dass alle mehr oder weniger munter 7:15 Uhr zum Morgensport mit Gymnastik bereitstanden. So hatten sich dann alle das Frühstück verdient, welches sich wie jedes Jahr sehr reichhaltig präsentierte.

Frisch gestärkt begaben sich die Trainingsgruppen zu unser Trainingsstrecke, wo wir schon seit mehreren Jahren den Vorteil einer sehr breiten und neu aufgezogenen Asphaltpiste nutzen. Im oberen steileren Teil wurde für die Schüler und Jugendlichen ein Riesenslalom gesetzt, der bei den hochsommerlichen Wetterverhältnissen alle zum Schwitzen brachte. Trotz des Wetters wurde eifrig trainiert, um die jeweiligen technischen Probleme zu beheben.

Im unteren Teil durchfuhr die Gruppe der Skittys und U12er ebenfalls einen Riesenslalom, jedoch zusätzlich mit einigen Elementen wie Schanze, Schlupftor und einer Vertikalkombination. Nach einigen Umläufen hatten sich alle die Mittagspause verdient und so ging es für das ganze Team heim zum Mittagstisch.



Nach der großen Mittagspause begab sich der Skiclub wieder auf die Rennstrecke, um die anstehende Nachmittagseinheit zu absolvieren. Inzwischen stand die Sonne sehr hoch, sodass sich jeder seine Kraftreserven gut einteilen musste. Jeder einzelne zeigt sich dabei besonders couragiert, da zum einen am Folgetag der erste Wettbewerb im Riesenslalom auf dem Programm stand und zum anderen der Greifenbachstauweiher schon in naher Ferne zu hören war.

So nutzten viele der Gruppe am späten Nachmittag die Möglichkeit der Abkühlung im nahegelegenen Stausee unweit der Jugendherberge.



Nach der Erfrischung stieg dann noch das diesjährige Fußballmatch zwischen zwei Rugiswalder Mannschaften, die jeweils komplettiert wurden durch Spieler einer oberpfälzischen Nachwuchsmannschaft, die ebenfalls im mittleren Erzgebirge gastierte. Der Schlusspfiff ertönte nahezu zeitgleich mit dem Anbruch der Dunkelheit und kurze Zeit darauf fanden sich alle in ihren Betten wieder.

Sonntag, 30. Juli

Der Sonntagmorgen lief wie immer reibungslos ab – zunächst wurden wir alle durch den Morgensport ein wenig munter, dann ging es ans Frühstücksbuffet. Nachdem alle ihre morgendliche Mahlzeit eingenommen hatten, fuhren wir abermals zu unser Rennstrecke, um dort den heute Vormittag anstehenden Riesenslalom-Wettkampf auszutragen.

Dabei wurde im unteren Teil unserer Strecke ein Parcours mit weiteren Abständen und Hindernissen aufgebaut. In 3 Durchgängen wurde gesprungen, sich geduckt und natürlich auch gerollt. Als das Rennen beendet war, wurde die Zeit bis zum Mittag mit kleinen Technikübungen in den waldigen Schattenstellen der Strecke überbrückt.

Am Nachmittag wechselten wir dann die Disziplinen, von den längeren Radien ging es über auf die kürzeren. Die Großen kämpften sich im oberen Streckenteil durch den Stangenwald mit Vertikalkombinationen und Rhythmuswechseln, während die Kleineren unten durch die Kurzkipper und Hütchen rasten.



Anschließend gingen nochmal alle zum Stauweiher und genossen die sonntäglichen Abendstunden am Wasser, bevor es dann wieder zur Herberge ging.

Dort erwartete die Sportler ein Grillabend inklusive Hockeyturnier, welches in teils hochemotionalen Spielen über die Bühne ging.



Montag, 31. Juli

Nach einer durchregneten Nacht zeigten sich die Straßen noch sehr verregnet, sodass wir uns gleich wieder zum Stausee begaben, um dort an unserer Athletik zu arbeiten. Neben den Klassikern wie Liegestützen und Seilspringen trainierten wir auch unsere Fähigkeiten beim Sandsprint oder Läufen mit schnellen Richtungsänderungen im nassen Gras. Natürlich nutzen auch wieder manche die Möglichkeit, um ins Wasser zu springen.



Am Nachmittag fuhren dann alle umso mehr motiviert zu unserer Trainingsstrecke, um noch ein letztes Mal Slalom zu trainieren, ehe es dann am nächsten Tag in einem kleinen Wettkampf zur Sache gehen sollte.



Jeder einzelne zeigte dabei deutlich erkennbare Trainingsfortschritte, was unter anderem bewirkte, dass sich das Leistungsniveau der jeweiligen Sportler, welches zu Beginn des Trainingscamps noch sehr unterschiedlich war, immer mehr angleich. Mit jeder weiteren Fahrt wurde der Abrieb auf dem Asphalt stärker, sodass wir alsbald das Training beendeten.

Am Abend werteten wir noch einige Kurven über den Beamer aus, um anschließend noch das ein oder andere Kartenspiel zu spielen. Der ein oder andere fing sogar schon mit Tasche packen an, denn am nächsten Tag stand leider schon die Abreise auf dem Plan.



Dienstag, 1. August

Am Dienstagmorgen ersetzten wir den Frühsport mit den eher unliebsamen 1.000 Meter-Lauf. In mehreren Startgruppen absolvierten wir die Distanz direkt vor der Jugendherberge auf der Straße in Richtung Stauweiher. Die Jungs und Mädchen kämpften tapfer für gute Zeiten, sodass sich jeder sein Frühstück redlich verdient hatte.



Anschließend ging es dann mit den Autos ein letztes Mal zu unser Rennstrecke, um den Slalom auszurichten. In einem recht zügigen Lauf wurde aus drei Läufen die besten zwei ermittelt und dann zu einer Gesamtzeit addiert. In der Endabrechnung konnte dann jeder stolz eine Urkunde in der Hand halten.



Nach der Siegerehrung an der Rennstrecke stärkten wir uns noch ein letztes Mal im Speisesaal der Jugendherberge, ehe es dann wieder nach Hause ging.

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 Herrn Vogl für die wohlwollende Genehmigung der Nutzung der Trainingsstrecke.



Text: Sebastian Thiele / Bilder: Tobias Thiele