

## Ski alpin: Trainingslager Stubaital 2019

Am Sonntag, dem 20. Oktober, war es wieder soweit. Wir brachen zu unserem jährlichen Trainingslager zum Stubaier Gletscher auf. Wir, das waren 33 Kinder, Jugendliche und Erwachsene vom Skiclub Rugiswalde. Bereits Wochen vorher immer wieder der Blick auf die Internetseite der Stubaier Gletscherbahn und verschiedene Wetterberichte: wird die Schneehöhe fürs Skifahren reichen? Anfang Oktober 55 Zentimeter – Wahnsinn, Jubel, beste Bedingungen. Dann aber zehrte die Sonne immer mehr vom kostbaren Weiß wieder auf und am Ende waren es nur noch 15 Zentimeter. Trotzdem entschieden wir mit einer großen Portion Zuversicht: wir fahren, es wird schon gehen.

Am Montag standen alle pünktlich um acht an der Talstation der Seilbahn, die uns hoch zum Gletscher bringen sollte. Mit uns warteten gefühlt noch über hundert weitere Skifahrer. Die meisten davon skibegeisterte Kinder- und Jugendtrainingsgruppen aus allen Ecken Europas und darüber hinaus. Das macht das ganz besondere Stubai-Gefühl aus, dass man als junger Sportler einfach mal erlebt haben muss.



Schon auf der Fahrt nach oben landeten die ersten Regentropfen auf den Gondeln. Je höher wir kamen, desto dichter wurde der Regen. Davon ließen wir uns aber nicht abschrecken. Zu sehr freuen sich alle auf das erste Mal Ski fahren auf Schnee in dieser Saison.

Auch in diesem Jahr bildeten wir wieder mehrere kleine Trainingsgruppen. Mit maximal fünf Kindern/Jugendlichen je Gruppe und eingeteilt nach Können und Erfahrung, hatten wieder alle Sportler beste Trainingsbedingungen. Unsere wettkämpferfährenen „jungen Wilden“ der Altersklassen U16 und die Aktiven der U10 bis U14 konnten an diesem und den beiden darauffolgenden Tagen ihr Können unter den wertvollen Hinweisen ihrer Trainer an verschiedenen Slalomkursen weiter verbessern. Die zum Teil sehr anspruchsvollen Kurse und die stellenweise eisige Piste waren dabei für alle eine echte Herausforderung.





Für zwei weitere Gruppen mit den noch nicht ganz so versierten Fahrern stand das freie Fahren im Vordergrund, bei dem mit verschiedensten Aufgaben – teils spielerisch, teils schon ziemlich anspruchsvoll, die Grundlagen für die geschnittene Kurvenfahrt erklärt und geübt wurden. Und immer wieder gab es dabei die Aha-Momente, in denen die Kinder bei der eigenen Fahrt plötzlich verstanden, was die Trainer erklärt hatten. Wieder ein Schritt nach vorn!



Der Montagvormittag stellt gerade unsere jüngeren Sportler auf eine harte Probe. Nasse Handschuhe und durchgeweichte Skisachen, dazu ein kalter Wind, ließen viele frieren und brachten kalte Finger wie im tiefsten Winter. Da kam die Mittagspause gerade recht. Endlich aufwärmen, trockene Sachen anziehen und den Rest zum Trocknen aufhängen. Mit der überraschend herauskommenden Sonne waren alle mit bester Laune bereit für eine weitere Trainingseinheit am Nachmittag. Zurück im Tal beendete das tägliche Auslaufen und Dehnprogramm als Vorbeugung gegen Muskelkater den sportlichen Teil des Tages. Am Dienstag und Mittwoch konnten wir bei Kaiserwetter unser Training fortsetzen, und alle waren sich einig: es gibt kaum etwas Schöneres, als bei Sonnenschein und dem Ausblick über die vielen Gipfel Ski zu fahren.

Der Mittwoch allerdings brachte einen heftigen Sturm mit sich, der immer mehr Schnee von den Pisten wehte.



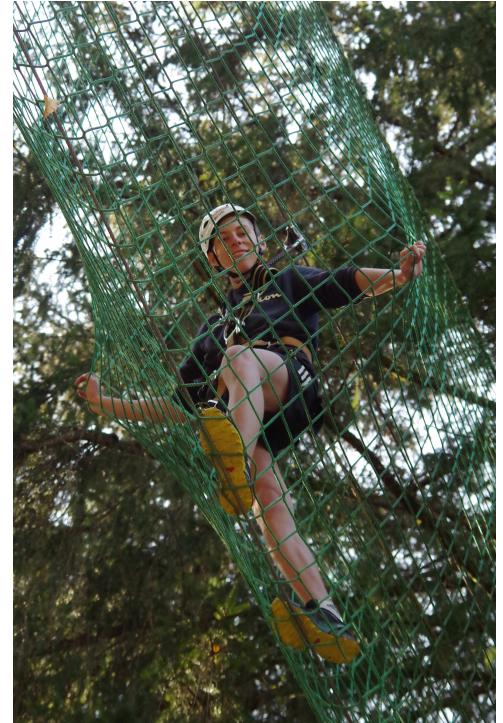
Das freigelegte Gletschereis machte das Fahren anstrengend, ein sinnvolles Training war für uns kaum noch möglich. Damit nicht genug, fiel auch noch eine Seilbahn wegen Steinschlag aus. Damit konzentrierten sich alle Fahrer auf dem Gletscher auf den verbliebenen Schleplift, was zu langen Wartezeiten führte. Es gab ein paar Übungseinheiten im „aktiven Anstehen“, aber am Ende des Tages stand die Erkenntnis, dass in den nächsten Tagen die Bedingungen nur noch schlechter werden. Somit entschieden wir, dass der Mittwoch unser letzter Skitag gewesen ist. Einerseits mit etwas schwerem Herzen, aber andererseits hatten wir drei tolle Tage auf dem Gletscher, und im Vergleich zum Vorjahr war das eine echte Steigerung. Den Kindern wurde der Abschied vom Gletscher mit einem Besuch in der Schwimmhalle etwas leichter gemacht.

Am Donnerstag tauschen wir die Ski gegen die Wanderschuhe. Der Wilde-Wasser-Weg, vorbei an dem beeindruckenden Grawa-Wasserfall zur Sulzenau-Alm war unser Ziel für den Vormittag. Manchen von unseren jungen Wilden reizte die sportliche Herausforderung, und im Laufschrift stürmten sie vom Parkplatz aus in einer beeindruckenden Zeit bis zur Sulzenauhütte, die noch mal 350 Höhenmeter über der Alm liegt.

Eine andere Art, in hoher Geschwindigkeit talwärts zu rauschen, bot uns am Nachmittag eine Sommerrodelbahn und für den Abend stand dann noch der traditionelle Besuch „unserer“ Pizzeria in Neustift an.



Freitag, der für viele schon der Abreisetag war, hatten alle noch einmal die Gelegenheit, in einem Kletterwald Mut, Geschicklichkeit, Kraft und Gleichgewicht zu zeigen. Klar, dass dabei der Spaß nicht zu kurz kam.



Fünf wunderschöne Tage Trainingslager im Stubaital liegen nun hinter uns. Viele waren am Erfolg beteiligt: Annett, die wie immer die perfekte Organisation übernahm. Unsere Übungsleiter – allen voran unser Schmidtl, der aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung schöpfen kann. Und sehr erfreulich, dass sich mit Jakob neben Jenni ein weiterer Fahrer aus der „älteren“ Jugend die Trainertätigkeit zugetraut hat und die Beiden ihr Wissen und Können an die Wettkampffahrer weitergeben haben. Das Training im freien Fahren übernahmen Doreen und Alex. Und keine Fahrt durch die Stangen ohne unsere Kurssetzer. Vielen Dank geht hier an Dani und Matthias, die dabei unsere Trainer unermüdlich unterstützt haben. Herzlichen Dank an alle für die gelungenen fünf Tage!



Am heimischen Hang in Rugiswalde steht nun erst mal wieder das Training auf der Plastmatte auf dem Programm. Natürlich hoffen wir auf eine schneereiche Saison und einen zeitigen Winterbeginn in unseren Breiten. Wer sich jetzt von der Begeisterung fürs Skifahren anstecken lassen hat, ist zum Schnuppertraining bei uns jederzeit herzlich willkommen. Kommt einfach mal zu den Trainingszeiten dazu: donnerstags 16:30 Uhr in der Turnhalle Langburkersdorf oder samstags ab 09:00 Uhr auf dem Skihang in Rugiswalde. Wir freuen uns über jeden Zuwachs!

Text: hentzsch

Fotos: adl/hentzsch/gähel