

## Sommertrainingslager des SC Rugiswalde

Vom 17.07.2020 – 20.07.2020 fand unser 14. Sommertrainingslager in der näheren Umgebung des Greifenbachstauweihers im Erzgebirge statt. Insgesamt verbrachten 25 aktive Sportler, Trainer und Betreuer in der uns seit Jahren vertrauten JH Homersdorf 4 ereignisreiche und abwechslungsreiche Tage. Auf Grund der derzeit aktuellen Covid 19 - Kontaktbeschränkungen fand das Trainingslager unter etwas geänderten Bedingungen statt, was aber den Verlauf unseres Trainingslagers in keiner Weise beeinträchtigte. Das morgendliche Wecken mit anschließendem Frühsport hat nicht bei jedem Freude bereitet. Aber das anschließende Frühstück entschädigte für das frühe Aufstehen.



Begonnen hat das Trainingslager mit Dehnübungen. Eine weitere Trainingseinheit bestand aus kurzen Sprints auf unterschiedlichsten Untergründen (Sand, Wiese), sowie weiteren athletischen Übungen. Im Anschluss an diese Übungseinheit erfolgte eine verdiente Abkühlung im Greifenbachstauweiher.



unsere „Kleinen“ und Neueinsteiger



unsere „Wilden“

Mit 5 Trainingseinheiten á 2,5h war Hauptschwerpunkt unseres Trainingslagers das Inlinefahren auf einem Radweg mit max. 10% Gefälle. Aufgeteilt wurden wir in 2 Trainingsgruppen. Unsere „Kleinen“ bis 11 Jahre bzw. Neueinsteiger trainierten auf dem unteren Teil vor allem Riesenslalomschwünge mit Vielseitigkeitselementen.



Die Wilden ab 12 Jahre trainierten im oberen Teil des Radweges einen Slalom mit Vertikalen, Traversen und Haarnadeln, wobei für die ganz Mutigen ein etwas längerer Kurs zu absolvieren war. Begleitet wurde das obere Training durch eine musikalische Umrahmung mit Hilfe von Musikboxen.



Auch die Erwachsenen und unser Oldmaster „Schmidtl“ wagten sich an den Kurs im oberen Teil des Radweges. Da das unfallfreie Fahren hier an erster Stelle stand, starteten alle weiter unten.



Unterbrochen wurden die Trainingseinheiten durch eine 2-stündige Mittagspause, verbunden mit leckerem Mittagessen in der Jugendherberge, sowie Videoauswertungen und Analysen der Trainingseinheiten.

Nach dem Abendbrot spielten wir Volleyball, Fußball und Hockey auf dem zur Jugendherberge gehörenden Sportplatz. Wir hatten alle unsere Freude an den gemeinsamen Aktivitäten. Hier stand nicht das Gewinnen im Vordergrund, sondern das „Wir Gefühl“.

22:00 Uhr war für alle Kinder und Jugendlichen Nachtruhe. Danach haben die Erwachsenen bei einem gemütlichen Beisammensein den Tag nochmals analysiert und den Trainingsplan für den Folgetag ausgearbeitet.

Als Highlight des letzten Tages fand ein kleiner Wettkampf mit Zeitnahme sowohl als Vielseitigkeitslauf mit kürzeren Radien als auch ein Riesentorlauf mit langen Radien im unteren Teil des Radweges statt. Alle haben die Strecke mit Bravour gemeistert. Sieger waren wir dann „ALLE“. Den Abschluss bildete dann ein Mannschaftswettkampf. Dieser wurde dann auch erst nach einem knappen Entscheidungslauf entschieden.



Mannschaftswettkampf: Team „Jakob“ links und Team „Philipp“ rechts

Damit gingen wieder 4 ereignisreiche Tage leider viel zu schnell zu Ende. Da der Einzige in der Region stattfindende Inlinewettkampf dieses Jahr ausfällt, ist die Inlinesaison somit für uns alle beendet. Wir, die Sportler des SC Rugiswalde hoffen sehr, dass im nächsten Jahr der Inlinewettkampf in Ebersbach wieder stattfindet.

Wir bedanken uns bei der Jugendherberge Hormersdorf, dem Ordnungsamt Zwönitz, den Trainern, Kurssetzern, Startrichtern, Zeitnehmern, Materialtransporteuren und Betreuern.

Wir freuen uns auf das Trainingslager im Jahr 2021 – die Zimmer in der Jugendherberge sind bereits reserviert.

Nun werden wir uns ab September auf unsere Plastmattenrennen am Gerstenberg am 03./04.10.2020 vorbereiten und danach hoffen wir auf eine schneereiche Wintersaison.

Erstmals findet in diesem Jahr am 20.09.2020 ein „Run and Bike – Wettkampf“ für die Altersklassen u08; u10 und u12 am Gerstenberg statt.

Niclas & Mario