

SSVB-Trainingslehrgang 03.-05.07.2009 im Schwarzwald

Teilnehmer und ``freiwilliger`` Verfasser Christian Esters, Dietmannsried/Allgäu
Fotos Dr. Kristin Jauch, Moosloch/Schwarzwald

Nachdem der geplante SSVB-Trainingslehrgang 07/2009 in Ruhpolding leider aus organisatorischen Gründen ausfallen musste, war es der Initiative von Kristin zu verdanken, dass wir doch noch einen Sommerlehrgang angeboten bekamen.

Kristin hatte alles perfekt organisiert: Flache Rollerstrecke, Rollerstrecke Schönwald, Krafraum, Nordic-Walking-Strecke, sehr gutes Essen, Übernachtungsmöglichkeit im Hause, etc.

Trainer: Stefan Leicht, A-Trainer des Deutschen Skiverbandes (DSV), Mitglied im DSV-Trainerlehrteam.

Teilnehmer: Die Organisatorin Dr. Kristin Jauch (reinrassig Sib.Husky), Yvonne Neudecker (reinrassig Sib.Husky), Horst Petzina (offen Hound), Christian Esters (offen Dobermann)

Treffpunkt und Zentrale bei den Jauchs im Moosloch

Nun zum Wochenendablauf:

Stefan holte mich am Samstag um kurz nach 7.00 Uhr ab. So fuhren wir gemeinsam ins Moosloch. Pünktlich um 10.00 Uhr waren wir dort. Alle anderen waren bereits am Freitag-Abend angereist. Nach einem Begrüßungsfrühstück mit Besprechung des Lehrgangsablaufes fuhren wir dann zu einer flachen Straße in der Nähe zur 1.Rollskieinheit. Dort standen nun nach einigen kurzen Einheiten zum Aufwärmen 3 Grundtechniken im Skating auf dem Programm:

2 - 1 (alte Bezeichnung Führarm), 1 - 1 und 2 - 1 mit durchgezogenem Armschwung. Dies erwies sich für uns alle als der richtige Ablauf, um nach teilweise längerer Trainingspause wieder das Gefühl für die Roller zu bekommen. Nach ca. 2 Std. fuhren wir wieder zur Mittagspause ins Moosloch.

Nachmittags begaben wir uns dann zur 2.Rollskieinheit ins Biathlonzentrum Schönwald. Nach kurzem Aufwärmen legten wir dann die komplette Rollskistrecke mehr oder minder sicher zurück. Hier möchte ich anmerken, dass ich persönlich eine mir nicht bekannte Trainingsstrecke möglichst zuerst mit Inliner oder mit dem Fahrrad abfahre, um die Abfahrten besser einschätzen zu können. Im Anschluss führten wir weiteres Techniktraining aus. Nach ca. 1,5 Std., wir übten gerade Anspringen in der 2 - 1 er am Berg, fing es an, "wie aus Kübeln zu regnen". Auch Unterstellen half nicht. Wir mussten abbrechen. Auf dem kurzen Weg zu den Autos wurden wir bereits vollkommen durchnässt.

Nach dem Umziehen war die Sporthalle in St. Georgen unser Ziel. Im Krafraum stand ein Zirkeltraining an diversen Fitness-Geräten an.

Wir arbeiteten an ca. 10 Stationen, im Wechsel Arm- und Beinarbeit, meist mit individuell eingestellten Gewichten, Armzuggerät etc..

Während der Pausen galt es Seil zu springen. Vor allem meine teils recht hilflosen Versuche mit dem Trainingsgerät Seil sorgten für allgemeine Erheiterung. So wurde dabei die Bauchmuskulatur zusätzlich bei allen Teilnehmern einschließlich mir bestens trainiert. Nach ca. 1 Std. fuhren wir dann zurück zur Basis: die Hunde wurden ausgeführt und versorgt, danach hieß es "Wasser marsch" - unter die Dusche.

Um ca. 20.00 Uhr kredenzte uns der Hausherr eine sehr gutes und reichhaltiges Abendessen, gekocht von ihm persönlich. Vielen Dank hier nochmals an Meino, es war perfekt.

Danach wurden uns von Stefan noch mehrere DVD's vorgeführt, einen Lehrfilm vom DSV, einen über Crossroller Powerslide, etc.. Fortsetzung fand der Abend in einer Dia-Show von Stefan's Finnlandurlaub im März - faszinierende Bilder, dort würde jedermann gerne die Saison früher beginnen oder verlängern. Doch auch ich war im Allgäu noch bis zum 26. April

auf Schnee unterwegs. Natürlich lässt sich dies nicht vergleichen. So eine Nordlandtour hat schon etwas Spezielles.

Schließlich bekamen wir noch diverse Bilder von den Jauchs aus ihrem Domizil in Schweden zur Sommer wie zur Winterzeit zu sehen.

Wir erlebten einen abwechslungsreichen Abend, der wie im Flug verging.

Um ca. 23.45 Uhr trennten sich unsere Wege. Nochmals wollten die Hunde raus. Dann endlich begann die dringend nötige Nachtruhe.

Kurz vor 8.00 Uhr hieß es für alle Aufstehen. Die meisten aber waren früher unterwegs, galt es doch neben dem eigenen Styling auch die Hunde rauszuführen und zu versorgen. Bei einem sehr ausgiebigen Frühstück wurde der neue Tag und seine Programmpunkte besprochen.

Zunächst fuhren wir zur 3. Rollskieinheit nach Schönwald.

Nach kurzem oder, je nach Betrachtung, weniger kurzem Aufwärmtraining, übten wir weiter an den einzelnen Techniken. Stefan setzte den Schwerpunkt auf die verschiedenen Renntechniken. Intensiv wurde 1 - 1 und 2 - 1 mit durchgezogenem Armschwung vertieft. Unser Trainer zeigte uns dann das Anspringen im 2 - 1 und im 2 - 1 mit durchgezogenem Armschwung. Horst und ich waren uns allerdings einig, dass die erste Variante nur an steilen, kurzen Anstiegen, die zweite von uns gar nicht eingesetzt wird und schließlich wohl kaum unsere Lieblingstechnik werden wird. Denn wir beide haben jeweils gut 20 kg mehr zu tragen, als, wie es sein Name schon sagt, unser Trainer Herr Leicht.

Allmählich konnten wir, insbesondere ich, Stefan von der Individualität eines jeden Läufers und dessen Laufstil überzeugen. Jeder Läufer bewegt sich etwas anders, es gibt keine zwei gleichen. Bei mir ist der Laufstil besonders individuell ausgeprägt. Dennoch konnte Stefan zu seiner Verwunderung selbst bei mir in meiner Lieblingstechnik (ernstgemeint) 1 - 1 eine deutliche Verbesserung in der Armführung feststellen.

Letztendlich legte Stefan sein Hauptaugenmerk auf die wesentlichen Dinge: richtiges Aufsetzen der Ski, optimale Gleitphase, Armführung, geländeangepasste Lauftechnik, etc. .

Nach ausgiebigen Trainingseinheiten führten wir noch einen kleinen, freiwilligen Belastungstest durch. Im Individualstart, in diesem Fall 1 Minute Zeitabstand, legten wir eine festgelegte, abwechslungsreiche Strecke zurück: 2 kleine Runden, Gesamtlänge von max. 2 km. Siegerin wurde souverän Lokalmatadorin Kristin, herzlichen Glückwunsch.

Konstantes Training macht sich einfach bezahlt. Für mich war die Strecke viel zu kurz, denn ich bin kein Sprinter und benötige immer eine längere Einlaufstrecke zum "Aufwärmen". Zum Abschluss liefen wir noch eine komplette Rollerrunde. Dieses Mal ging es auch auf der langen Abfahrt relativ locker. Nach ca. drei Stunden Rollertraining fuhren wir zur Mittagspause zurück ins Moosloch.

Am Nachmittag rafften wir uns dann doch nochmals auf. Es stand noch eine intensive Nordic-Walking-Einheit für Sportläufer von ca. 1 Std. auf dem Programm. Hier erlebten wir wie schon in früheren Lehrgängen:

Nordic-Walking, intensiv gegangen, ist ein optimales Ausdauertraining. Es werden mehr als 80 % aller Muskelgruppen angesprochen und gefordert. Das Training lässt sich individuell im Gelände variieren. Es ist bei fast jedem Wetter möglich, selbst bei starkem Regen, Bodenfrost (überfrorene Stellen) oder auch ungünstigem Straßenverlauf, wenn Rollertraining nur noch schlecht durchführbar oder sogar gefährlich wird. Allerdings sollte man auch diese Sportart richtig lernen.

Nach kurzer Schlussbesprechung machten wir uns für die Heimreise fertig.

Hier gilt der Dank nochmals unserer Gastgeberin Kristin und ihrem Mann Meino. Die beiden haben uns eine Gastfreundschaft zuteil werden lassen, wie sie nicht gerade alltäglich ist.

Des Weiteren geht der Dank an unseren geduldigen und absolut fachkundigen Trainer Stefan, der auch unsere, teilweise etwas heftigeren Späße gut verarbeitete.

Dank auch an Yvonne, die mit Kristin die ganzen Einkäufe erledigt hatte und sie in der Küche unterstützte.

Und welchen Beitrag leisteten Horst und ich ?, Naja, wir versuchten alle gut zu unterhalten.

Horst ist evtl. der nächste, freiwillige Berichtverfasser.

Schon heute freuen wir uns auf ein weiteres Treffen im Herbst und einen Schneelehrgang zum Winteranfang, dann aber hoffentlich mit wesentlich mehr Teilnehmern. Meldet Euch, wenn die Ausschreibungen rechtzeitig raus gehen. Bei genügender Teilnehmerzahl werden dann auch verschiedene Leistungsgruppen mit dementsprechenden Trainern angeboten. Die Lehrgänge sind immer eine Bereicherung, für jeden ist etwas dabei, vom totalen Anfänger bis zum geübten Routinier. Ich habe mich vom Anfänger bei meinem ersten Lehrgang 2004 zum Langlauf-Marathon-Volksläufer (7 gestartete und abgeschlossene Ski-Marathons, teils in Überlänge) und mit Ambitionen zur Skijöring-Mid-Distance (bisher leider erst 1 Rennen) weiterentwickelt. Klar, dass es noch viel zu verbessern gibt. Sollte ein "Profi" mit von der Partie sein, so könnten wir anderen an seiner Erfahrung teilhaben und davon profitieren. Und selbst für die Schleppliftfraktion gibt es noch Neuigkeiten.

Der Schwarzwald war eine Reise wert! Wir haben viel gelernt, es war anstrengend und wir hatten aber auch extrem viel Spaß!

Euer Christian Esters
Dietmannsried, 09.07.09

P.S.: Nächste Termine, auch unter www.ssvb.de :

Rollskilehrgang vom 02.-04.10.2009 in Ruhpolding nach Ausschreibung

Schneelehrgang voraussichtlich Mitte November, genauere Angaben erfolgen noch

Bitte meldet Euch möglichst zahlreich an!