

# Feinschliff am Dachstein

## Ski-Langläufer reisten zur Saisonvorbereitung nach Österreich

isa **Ramsau am Dachstein.** Nach drei Jahren Abstinenz konnten die Ski-Langläufer des Nordischen Skivereins Rothaargebirges erneut ihren Schneelehrgang im österreichischen Ramsau am Dachstein durchführen. In den Jahren zuvor mussten sich die Wintersportler aufgrund von Schneemangel kurzfristig für andere Trainingsorte entscheiden, jedoch lief dieses Jahr alles wie geplant.

Mit großer Vorfreude starteten die Nachwuchssportler in Richtung Alpen. Die 41 Sportler, begleitet von 16 Trainern und Betreuern, nahmen am ersten Advent-Wochenende ihre Trainingswoche in Angriff. Nahezu jeden Tag blieben die Vereinsbusse an der Unterkunft unbewegt stehen, da die Sportler von dort aus sofort in die Loipen einsteigen konnten. Bei optimalen Schneebedingungen begaben sich die Langläufer zweimal täglich auf die umliegenden Strecken.

Der Schwerpunkt in diesen Tagen lag auf dem Grundlagen-Training. Die Trainer feilten an der Technik der Sportler, um ihren Schützlingen den bestmöglichen Start in die neue Saison zu garantie-

ren. Auch durch Spiele lernten die Schüler die wesentlichen Grundlagen und verbesserten ihr Gleichgewicht auf dem Ski. Auch die Schule kam nicht zu kurz: Jeden Abend wurden die Aufgaben, die die Lehrer den Schülern vorher mitgegeben hatten, mit Hilfe der Trainer, Betreuer und einer unterstützenden Lehrkraft bearbeitet.

Neben den sportlichen Aktivitäten kam auch die Freizeit der teilnehmenden Sportler des Nordischen Skivereins Rothaargebirge – mit den Stammvereinen SK Wunderthausen, SC Bödefeld, SC Girkhausen, SC Rückershausen, VfL Bad Berleburg, TuS Erndtebrück, SC Oberhundem – nicht zu kurz. Nachdem die Teilnehmer am Dienstag den Brauch der Krampusse miterlebt hatten und den einen oder anderen Schrecken durch die Angst einflößenden Kostüme bekamen, belohnten sich die Sportler am nächsten Nachmittag mit Kaiserschmarrn auf einer Alm. Am Ende der Woche hatten die Sportler viele Schneekilometer zurückgelegt und sind auf die neue Saison optimal vorbereitet.



*Gruppenfoto vor herrlicher Kulisse: Die heimischen Skisportler fanden am Dachstein hervorragende Bedingungen vor.*

*Foto: isa*