

## **Lehrgang Ramsau vom 08.12. bis 15.12.2012**

Am **08.12.** haben wir uns gutgelaunt mit 18 Personen vom SCR in zwei 9-Sitzer Bussen auf den Weg nach Ramsau am Dachstein begeben.

Mit dem neuen Bus des Ski Club Rückerhausen fuhren Thomas, Silke, Torben, Mika und Janosch Wunderlich mit Michael und Emily Schneider, Max Bernshausen und Lukas Wied. Der zweite Bus war vom Mercedes Müller aus Erndtebrück gemietet worden und mit Karoline, Hermine und Manfred Joenke mit Lena Müsse, Elsa Schuischel, Isabell Schmidt, Ronja Heinrich, Bente und Olaf Rekowski besetzt. Nach einer guten Fahrt kamen wir um ca. 15:00 Uhr am Zielort an. Der Belegungsplan für die 65 Teilnehmer aus den einzelnen Vereinen hatte Bernd Lauber schon ausgearbeitet. So konnten wir unsere Zimmer in vier verschiedenen Häusern beziehen.

**09.12.** Nach einem schönen Frühstück wurden die Teilnehmer in fünf verschiedene Trainingsgruppen eingeteilt. Um 09:30 Uhr ging es in der Skatingtechnik auf die Loipen. Der Schnee war zwar ausreichend, aber noch nicht der Brüller. In der ersten Trainingseinheit wurde das Gelände erkundet, dann folgte das Mittagessen und die Mittagsruhe. Der Trainerstab des SCR nutzte diese zur Skipräparation, danach ging es zur zweiten Trainingseinheit von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr. Der erste Trainingstag ging zu Ende, aber es standen vorerst noch die Hausaufgaben an. Erst wurde geduscht und von 17:00 Uhr bis zum Abendessen gelernt. Nach dem Abendessen nochmals eine Stunde pauken. Der mitgegebene Schulstoff muss schließlich erledigt werden.

**10.12.** In der Nacht hat es Neuschnee gegeben. Heute Morgen steht natürlich Klassischer Skilanglauf auf dem Programm. Die Schüler bis S11 haben dieses Jahr nur Klassikrennen im Nachwuchs-Cup.

Dieser Lehrgang ist für die Trainer schon viel angenehmer, als im letzten Jahr, da u.a. das Steigwachs bis jetzt nur aus Hartwachs besteht. Im vergangenen Jahr musste jeden Tag neuer Klisterwachs aufgetragen werden. Nach dem Wachsen ging es Gruppenweise in die Loipen aus Neuschnee. So herrlich schöne Loipen haben wir leider selten bei uns. Das Training macht allen viel Spaß. Der Tagesablauf hat sich mittlerweile eingespielt und die Gruppen haben sich Namen gegeben. Manfred hat die Jüngsten und Diejenigen, die noch nicht so viele Schneeeinheiten haben, in seiner Gruppe. Diese Gruppe nennt sich die „Rennmäuse“.

**11.12.** Nach erneutem Schneefall geht es nach dem Frühstück zum Tagesablauf. Heute können wir schon nach ein paar Schritten in die Loipe einsteigen. Oh? Was ist das? Wo ist die Spur? Wir schnallen kaum die Ski an, schon kommt die Pistenwalze und fährt uns eine neue Spur. Es ist einfach schön. Das Wetter ist gut und die Sonne kommt langsam durch. Nach dem Mittagessen gibt es für Jeden ein Stück Kuchen, da Thomas Wunderlich Geburtstag hat. Heute Nachmittag geht es mit den Langlaufski in Richtung der Alm, welche zu unserem Haus gehört. Der Aufstieg ist lang und nicht gerade flach, dafür können wir auf unseren schmalen Brettern wieder ins Tal rauschen, was jedoch viel Konzentration erfordert.

**12.12.** Nun beginnt die siebte Trainingseinheit bei schönem klarem Wetter. In der Zeit, wo Olaf, Thomas und Michael unsere Ski neu präparierten, haben Silke und Manfred die Kinder bei den Hausaufgaben unterstützt. Die Rückershäuser Lehrgangsmannschaft geht mit voller Elan an die neue Loipe. Wir können nun auch direkt am Haus auf unsere Ski steigen. Die Trainingsgruppen sehen sich bei den verschiedenen Einheiten eher selten, da es unzählige Möglichkeiten gibt, wie z.B. Märchenwiese, Stadion, Rittisberg, Dachsteinloipe...

Die Trainer haben schweren Herzens für heute Nachmittag Trainingsfrei angesetzt. Wir vom SCR machen einen Ausflug zum Billa und Ski Willi.

**13.12.** Das viele Ausdauertraining im Sommer und Herbst macht sich jetzt sehr bezahlt. Techniktraining, Abfahrtstraining und Skitouren stehen heute auf dem Programm. Wer daheim kaum trainiert hat, bekommt in den einzelnen Gruppen leichte Probleme mitzuhalten. Die Schüler und Schülerinnen des SCR können jedoch durch ihr Ausdauertraining gut mitlaufen.

Die Kinder stehen in den Abfahrten jetzt sehr sicher auf den Langlaufski: Ob Schuss, Slalom oder Bogentreten, alles geht jetzt auch ohne Stahlkante sehr gut.

Morgen am Freitag steht das Abschlussrennen auf dem Programm - alle Fiebern der Mannschaftsaufstellung entgegen.

**14.12.** Die Paarungen des zweier Mannschaftsprints werden bekannt gegeben. Es sind 31 Mannschaften bei besten Bedingungen am Start. Der Jüngste jedes Teams muss den Start laufen. Abwechselnd werden je 3 Runden á 300m gelaufen. Es ist ein schönes Gewusel und jeder gibt Alles. Das ist ein ganz schön hartes Rennen, da man sich nur sehr kurz erholen kann. Im Anschluss werden noch schöne Gruppenfotos gemacht.

Am Nachmittag wurde noch ein vereinsweises Training organisiert. Während einige vom SCR ins Skistadion laufen, um ein Trainingspringen anzuschauen, machen die Anderen mit Manni eine Skitour. Eine schöne Woche mit sehr vielen Trainingskilometern geht nun zu Ende.

**15.12.** Um 7:00 Uhr werden die Busse beladen und nach dem Frühstück heißt es Abschied nehmen. Viele neue Freundschaften haben sich bei den Schülern gebildet. Die Hausaufgaben sind alle geschafft und Jeder freut sich auf den schönen Schnee zu Hause.

Nach einem Zwischenstopp beim Adidas-Outlet-Store in Herzogenaurach, kamen wir gegen 17:45 Uhr gesund und unbeschadet in Rückershausen an. Aber Wo ist der schöne Schnee? ☺

**Fazit:** Es hat uns allen viel Spaß gemacht, wir haben viel gelernt fürs Skifahren und fürs Leben. Jeder ist auf die Saison 2012 / 2013 gespannt und wartet auf den ersten Wettkampf. Den nächsten Langlauflehrgang im Dezember 2013 erwarten auch schon alle.