

Tagesberichte vom Schneelehrgang in Ramsau vom 07.12. bis 14.12.2013

07.12.2013. Am frühen Samstagmorgen um 06:00 Uhr sind wir mit zwei Kleinbussen von Rückershausen aus in Richtung Österreich aufgebrochen. Unsere Gruppe des SC Rückershausen besteht aus 14 Schülern und 4 Trainern. Die Teilnehmer aus dem Skibezirk Rothaar sind ebenfalls unterwegs und werden erst in Ramsau zu uns stoßen. Nach einer langen Anfahrt sind wir endlich gegen 15:00 Uhr am [Blasbichlerhof](#) eingetroffen. Jetzt mussten wir erst mal in unserer Pension einchecken und für die kommenden sieben Tage unsere Quartiere beziehen. Danach wurde die Ausrüstung aus den Bussen geholt und im Pensionskeller zwischengelagert. Im Anschluss sind wir beim Abendessen zu Kräften gekommen und konnten endlich etwas entspannen.

08.12.2013. Heute ist es etwas windig, der Himmel ist bedeckt und abends hatten wir sogar Schneefall bzw. Schneeregen. Dennoch begann unser 1. Tag mit zwei Trainingseinheiten Klassisch. Es gibt ausreichend Schnee in Ramsau und die Sportler können in fast allen Loipen laufen. Unsere Trainer haben alle Hände damit zu tun, die Klassisch-Ski zwischen und nach den Trainingseinheiten mit Wachs zu präparieren. Damit sind sie regelmäßig bis abends ca. 21:00 Uhr beschäftigt. Frühstück gibt es immer morgens um 08:00 Uhr, warmes Mittagessen wird um 12:30 Uhr serviert und zu Abend wird um 18:30 gegessen. Bettruhe ist täglich um 21:30 Uhr angesagt.

09.12.2013. Das Wetter ist heute Morgen sehr gut und die Motivation aller Teilnehmer ist super. Derzeit wird zweimal täglich für jeweils 1,5 Stunden trainiert, morgens von 09:30 – 11:00 Uhr und nachmittags von 14:30 – 16:00 Uhr. Danach werden von 16:45 bis 18:15 Uhr Hausaufgaben gemacht und für die Schule gelernt. Auch beim Ski-Wachsen sind die Kinder hin und wieder mit im Einsatz und versuchen sich so gut es geht einzubringen. Während die Beine bei einigen Betreuern langsam etwas müde werden, zeigen die Kinder noch absolut keine Schwäche. Die besten Voraussetzungen für die anstehenden Tage.

10.12.2013. Der heutige Tag begann um 7:30 Uhr morgens mit dem Aufstehen. Nach einer halben Stunde waren alle angezogen und gingen zum Frühstück. Danach hatten wir ein wenig Zeit, um uns auf`s Klassisch-Training vorzubereiten. Bei den Technikübungen bemerkte man schon eine Verbesserung zu den vorherigen Tagen. Als das Training zu Ende war, gab es Mittagessen. Nachmittags fuhren wir dann mit Skating-Ski los. Im Langlauf-Stadion angekommen, waren alle sehr erfreut, dass sie da trainieren dürfen, wo auch die Profisportler für den Weltcup laufen. Nach diesem Training ging es wieder zurück zur Unterkunft. Nun mussten wir schnell duschen und Hausaufgaben machen. Heute war nach dem Abendessen bereits um 21:00 Uhr Nachtruhe.

11.12.2013. Am Mittwochmorgen standen wir wieder um 7:30 Uhr auf den Beinen. Nach dem Frühstück hieß es, das einzige Trainingsprogramm des Tages zu meistern. Bei strahlend blauem Himmel schnallten alle ihre Klassisch-Ski an und stiegen wieder direkt bei unserer Unterkunft in die Loipen. Als erstes verbesserten wir unsere Technik, danach fuhren wir einen Slalomparcours, um somit das Umtreten zu üben.

Am Nachmittag fiel das 2. Training aus. Stattdessen wurde die Schulzeit mit Hausaufgaben etwas vorgezogen. Um 17:00 Uhr wanderten wir dann zur [Halseralm](#), eine der ältesten bewirtschafteten Almhütten in der Region. Das war für alle ein besonderes Erlebnis! Dort oben auf ca. 1200 m gab es in der urigen Holzhütte keinen Strom, sondern nur Kerzenlicht, Gaslampen und Holzöfen. Unser Essen wurde von einem Holz befeuerten Herd aus zubereitet. Die komplette Truppe hatte dort Rührei mit Speck und flambierten Kaiserschmarrn gegessen ☺ Um ca. 20:00 Uhr gingen wir schließlich zurück zum [Blasbichlerhof](#) und legten uns früh schlafen.

12.12.2013. Bei strahlendem Sonnenschein sind wir heute wieder aufgestanden und in den heutigen Tag gestartet. Nach dem Frühstück haben wir unsere Skating-Ski genommen und sind in Richtung WM Stadion aufgebrochen. Dabei fanden wir den Schluss dieser Trainingseinheit am Schönsten, denn dann sind wir die Weltcupstrecke abgelaufen. Nachdem wir zu Mittag gegessen haben, mussten die Trainer erst noch unsere Klassik-Ski für die nächste Trainingseinheit klistern. Keine einfache Sache! Bei diesem Training lief anschließend eine der vier Gruppen die [Rittisberg-Loipe](#) entlang und machte auf der Sonnenalm eine Trink- und Rätselpause. Zurück in unserer Pension ging`s wieder an die fast fertigen Hausaufgaben. Danach war wieder Abendessen angesagt.

13.12.2013. Heute Morgen wurde der traditionelle Teamsprint angekündigt. Dazu wurden bereits beim Frühstück die jeweiligen Partner zugeteilt. Die Trainer haben die Teams je nach Leistungsstärke zusammengestellt, so dass ziemlich ausgewogene Teams entstanden sind. Diese Teamsprints waren für alle Sportler eine gelungene Abwechslung. Es wurde viel lustige sehr zufriedenstellend. Im Anschluss wurde vereinsweise ausgelaufen. Nach dem Mittagessen stand am Freitagnachmittag ein freies Training auf dem Programm. Vereinsweise ging es auf verschiedene Touren. Je nach Alters- und Leistungsklasse hatte dafür der SC Rückershausen drei Gruppen gebildet. Eine führte zum WM Stadion, eine zum [Ramsauer Beach](#) (Freizeitpark) und eine zur Märchenwiese (Langlaufgebiet). Im Anschluss gingen wir zurück zum Abendessen. Nun waren viele von uns traurig, da diese Woche in Ramsau so schnell zu Ende gegangen ist.

Geschrieben v. Schülern & Trainern in Ramsau.