

13. Sommertrainingslager des SC Rugiswalde in Hormersdorf / Erzgebirge

Am Freitag, den 05.07.2019, starteten 16 Jugendliche und Kinder sowie 7 Erwachsene des Skiclub Rugiswalde e.V. nach Hormersdorf ins Erzgebirge. Für einige war es bereits die 13. Teilnahme, für manche das erste Mal. Die gemeinsame Zeit begann mit dem leckeren Abendessen in der Jugendherberge. Danach stiegen alle in die Sportsachen, um die erste Trainingseinheit zu absolvieren. Koordinationsleiter stand auf dem Plan, für viele eine völlig neue Art des Trainings.

Die Übungen erforderten einiges Geschick und Köpfchen und wurden mit viel Freude angegangen.



Danach spielten Jungs und Mädels gemeinsam Fußball, bis die Kraft nachließ und die Kriebelmücken zu bösartig wurden. Bis zur Bettruhe um 22.00 Uhr vertrieben sich die Meisten die Zeit mit intensivem Daumentraining an den Handys.

Der Samstagmorgen begann mit einer kreativen Weckrunde von Gabi und Luca und dem Lied „Guten Morgen Sonnenschein“. 7:15 folgte der Frühsport, danach ging es zum reichhaltigen Frühstück mit großer Auswahl. Dann starteten alle endlich zur ersten Inliner – Trainingseinheit auf der schon aus den Vorjahren bekannten Trainingsstrecke in Burgstädel. Die erwachsenen Sportler und die jungen Wilden fuhren im oberen Streckenabschnitt Slalom, während die kleineren und noch nicht ganz so erfahrenen Sportler auf dem unteren Streckenabschnitt einen anspruchsvollen Vielseitigkeitslauf absolvierten.



Zur Erwärmung kam wieder die Koordinationsleiter zum Einsatz, die für Abwechslung, Spaß und Gelächter sorgte. Danach ging es in eine volle und anspruchsvolle Einheit, die alle mit hoher Konzentration absolvierten. Besonders für Lana und Mathilda als „Ersttäter“ war das Gefälle der Strecke Achtung einflößend, aber beide meisterten die Aufgabe mit viel Mut. Je nach Fähigkeit, eigener Einschätzung und Können starteten die Sportler auf verschiedenen Höhen der Strecke und schon nach den ersten Fahrten wurden die Bewegungen flüssiger und runder. So konnten bis zum Mittag bereits die ersten Erfolge erlebt werden.

Nach dem allseits geliebten Nudeessen in der Jugendherberge und einer Mittagspause ging es erneut auf die Strecke. Wieder wurde in zwei Trainingsgruppen trainiert, wobei die Jugendlichen im oberen Teil mit Hilfe von Musikboxen für intensive musikalische Umrahmung des Trainings sorgten.

Die Kurse waren ähnlich gesteckt wie am Vormittag und so konnten die Einzelnen an ihren Fähigkeiten weiter arbeiten.



Gegen 16.00 Uhr endete das Training und alle freuten sich auf einen kurzen Badeausflug zum Greifenbachstauweiher. Vorher wurde allerdings in Geyer noch ein Supermarkt besucht und die Vorräte an diversem Naschdingen und Getränken aufgefüllt. Der kurze Fußweg zum See war schnell zurück gelegt und fast alle nutzten die Gelegenheit für ein Bad in dem doch recht frischen Wasser. Einige der jungen Wilden wagten eine Überquerung des Sees, die meisten blieben allerdings im Bereich des flacheren Wassers und tobten und spielten. Hungrig fielen alle etwas später beim Abendessen über die Burger her, die selbst zusammengestellt werden konnten.

Der Abend verging auf dem Volleyballfeld, wo das unterschiedliche Können der Mitspieler für viel Gelächter sorgte. Die etwas jüngeren Mädchen vergnügten sich mit ihren Steckenpferden – so hatte jeder die Erholung, die er brauchte und wollte.

Der Sonntagmorgen begann kalt und verregnet und so musste der Frühsport zum „Bedauern“ aller abgesagt werden. Nach dem Frühstück stellten die Mitarbeiter der Jugendherberge einen großen Raum zur Verfügung, in dem dann Teile des nicht unbedingt heiß geliebten Athletiktests absolviert wurden. Liegestütze, Balancekreuz, Sit ups, Seilspringen, Seitsprünge und Koordinationsleiter waren Bestandteile dieser Einheit. Höhepunkt war hier sicherlich der abschließende Wettbewerb zwischen zwei Mannschaften, bei dem es auf Geschicklichkeit und Schnelligkeit ankam. Die Anfeuerungsrufe waren bestimmt in der gesamten Herberge zu hören.

Nach dem Mittag war zum Glück der Boden soweit abgetrocknet, das das Team wieder auf die Strecke nach Burgstädel fahren konnte. Diesmal trainierten alle gemeinsam im unteren Streckenabschnitt und feilten an ihren Fähigkeiten, die Schwünge rechtzeitig einzuleiten, die Position auf den Inlinern zu verbessern und auf die richtige Beinstellung zu achten. Tobias als Übungsleiter filmte alle Sportler und in der Videoauswertung nach dem Training gab es für alle gute Tipps und Ansporn.

Nach dem erneut reichhaltigen Abendessen stand Hockeyspielen auf dem Plan. Nur an Elan mangelte es bei Einigen doch sehr und so endete der Abend bereits wie am Vortag auf dem Volleyballfeld. Der kalte Sand auf dem Spielfeld, die frischen Temperaturen sowie die aggressiven Kriebelmücken sorgten dafür, dass das Spiel nicht allzu lange dauerte. Der Abend war handyfrei und so vergnügten sich viele mit Gesellschaftsspielen, Verstecken spielen und quatschen.

Der Beweis war da: es geht auch mal ohne Daumensport!



Montagsmorgen war die Frühsportrunde recht kurz, weil bereits die Betten abgezogen werden mussten. Danach ging es zügig auf die Strecke, denn es standen für die Sportler 4 Zeitläufe im Vielseitigkeitsparcour an. Hier zeigten alle, was sie in den 3 intensiven Trainingstagen gelernt und verbessert hatten und jeder war sein stärkster Kritiker und Gegner. Vor allem Altmeister Hans-Jörg Schmidt konnte sich selbst überhaupt nicht zufriedenstellen. Aber auch die Jüngeren hatten zum Teil hohe Ansprüche an sich selbst.

Ausgewopert und hungrig ging es zum Mittagessen zurück in die Jugendherberge. Nach Würstchen und Kartoffelsuppe packten alle ihre Sachen, beluden die Autos und fuhren dann ein letztes Mal auf die Trainingsstrecke. Hier sollte vor allem noch einmal die rechtzeitige Einleitung des Richtungswechsels in den Schwüngen geübt werden und das Einnehmen der richtigen Position. Den Abschluss des Trainings bildete ein kleiner Wettkampf im Parallellalom mit eng gesteckten Elementen. Hier war nochmal alles Können gefordert, um der eigenen Mannschaft zum Sieg zu verhelfen.



Nach der Rückfahrt in die Jugendherberge erfolgte die Siegerehrung für die Zeitläufe und alle trafen sich zu einem letzten gemeinsamen Abendessen. Mit dem Tipp, die Inliner nun nicht in die Ecke zu stellen, sondern auch in den Ferien etwas zu trainieren, starteten alle die Heimreise.

Besonderer Dank gilt allen Übungsleitern, die sich die Zeit genommen haben, die Kinder und Jugendlichen zu betreuen: Hans-Jörg Schmidt, Tobias Thiele, Doreen Adler und Jenny Großmann. Großer Dank geht auch an das Team der Jugendherberge Hormersdorf für das fantastische Essen, die gute Unterbringung und das zur Verfügung stehende WLAN. Eines der wichtigsten Dinge an diesen 4 Tagen.

Herzlichen Dank sagen wir auch an Frau Freier vom Ordnungsamt Zwönitz für die Genehmigung zur Nutzung der Trainingstrecke!

Auf ein Wiedersehen in Hormersdorf 2020!

uhentzsch

