

Sonnenschein und herrliche Loipen

Beim Skilanglaufkurs des Deutschen Alpenvereins im Fichtelgebirge herrschten optimale Bedingungen

Die Mitglieder der Sektion Röthenbach an der Pegnitz kommen seit vielen Jahren ins Sportcamp des Bayerischen Landessportverbandes nach Fichtelberg/Neubau. Eben solange dabei sind die Skilehrer und Übungsleiter des Ski-Club Neubau.

Die Loipen um den Ochsenkopf präsentierten sich in hervorragenden Zustand und die Sonne trug ihren Teil dazu bei, dass alle Teilnehmer begeistert waren vom hohen Fichtelgebirge. Die Schulung fand überwiegend auf der neuen Nachtloipe an der Bleaml-Alm statt. Die Loipenführung ist zum Großteil mit der neu angelegten Rollerbahn identisch, vor allem der obere Bereich mit dem Labyrinth ist ideal um alpine Fahrformen zu üben oder auch die sportlichen Läufer am steilen Anstieg zu fordern.

Das Wochenende ist in vier Schulungsabschnitte aufgeteilt. Nach der Trennung der Teilnehmer in die Klassische- und die Skatingtechnik werden die Langläufer in verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt. So kommt vom Anfänger bis zum ambitionierten Rennläufer jeder auf seine Kosten.

Geschult wird größtenteils nach dem Ausbildungsplan des Deutschen Skiverbandes. Das der Skilanglauf einer der gesündesten Sportarten ist, wurde in zahlreichen Studien nachgewiesen. Er wirkt auf verschiedene körperliche Bereiche. Das Herz-Kreislauf-System, die Psyche, der Stoffwechsel und die Muskulatur werden positiv beeinflusst. Der richtigen Ausrüstung kommt eine große Bedeutung zu. Auch Informationen dazu haben die Übungsleiter parat. Schneebeschaffenheit, das richtige Wax, das Aufwärmen vor dem Sport und die Historie des Skilaufs gehören ebenfalls zum Programm.

Dem Instruieren und Erklären folgt die praktische Phase, welche mit der Gewöhnung an das Gerät beginnt und mit Imitationsübungen im Stand weitergeht. Doppelstockschub mit Zwischenschritt, 1:2 Technik mit aktivem Armschwung sind Fachbegriffe welche Anfänger noch nicht gehört haben. Aber schon nach kurzer Zeit, werden genau diese Techniken bereits probiert. Technikorientierte Spiele wie Fangermandl oder Wolfsring machen den Teilnehmer sichtlich Spaß. Immer wieder ist der Satz: "Skilanglauf ist vor allem Gleiten" von den Trainern zu hören. Erst das geländeangepasste Laufen und der Technikwechsel machte den Langlauf so faszinierend und vor allem schnell.

Ein weiterer Höhepunkt war der Abendvortrag des Sportmediziners Stefan Pecher. Der Neubauer Allgemeinarzt der auch als Mannschaftsarzt des Deutschen Skiverbandes tätig ist referierte zum Thema Sportverletzungen und deren Behandlung. Er gab darüberhinaus einen kleinen Einblick in seine Tätigkeit als DSV-Arzt. Die Zuhörer waren begeistert von dem rhetorisch brillanten Vortrag und stellten viele Fragen. Bei dem Skilanglaufkurs des DAV kommt auch der kameradschaftliche und gesellige Teil nicht zu kurz und so dauern die Abende oft länger. Viel Lob gab es auch für die Unterbringung und die Verpflegung im Sportcamp Fichtelberg/Neubau unter der Leitung von Siegmund Glaser.

Der Leiter des Kurses Erwin Unfried bedankte sich bei den Trainern mit einem Geschenk und stellte noch einmal die Qualität und das Engagement heraus, welches die Skilehrer aber auch die Teilnehmer einbringen.

Die Tage gingen viel zu schnell zu Ende und die Sportler freuen sich schon auf eine Neuauflage im nächsten Jahr.