

Langlauf
11.09.2022

Sehr geehrte Eltern, Liebe Sportler,
Hallo in die Vereine,

in der letzten Sommerferienwoche wurde vom 25.08.2022 bis zum 01.09.2022 ein weiterer gemeinsamer HSV-Schüler-Lehrgang durchgeführt. Daran nahmen 19 SportlerInnen aus den fünf Vereinen SC Usseln, SC Willingen, Skiteam Bellersheim, TGV Schotten und VfL Bad Berleburg teil.

Ziel des Lehrgangs war die Entwicklung der Belastungsverträglichkeit durch allgemeines Ausdauer- und Krafttraining sowie der Erlernung und Stabilisierung aller Lauftechnikelemente.

Der Lehrgang wurde zusammen mit den Vereinstrainern Rico Schneider (TGV), Bernhard Rummel (SCW) und Michael Schulenberg (SCU/SCW) abgesichert.



Zusammenfassend wurden folgende Einheiten durchgeführt:

- Abfahrtstraining auf der Rollerbahn in Clausthal
- Berglauf auf den Wurmberg
- Berglauf auf den Brocken
- Bergrollern auf den Wurmberg
- Crosslaufen allgemein
- Kraftzirkel
- Roller CL Technikeinheit
- Roller CL Ausdauerinheit
- Roller FT Technikeinheit
- Roller FT Ausdauerinheit
- Technikanalyse
- Wachskurs für Paraffin und Klistert
- Wettkampf Berglaufmeisterschaft

Eine Bergrollereinheit wurde zusammen mit dem Juniorteam Oberharz durchgeführt, wobei neue Kontakte geknüpft werden konnten. Ebenfalls wurde an den Berglaufmeisterschaften am 28.08.2022 in Wernigerode teilgenommen. Ohne spezielle Vorbereitung und aus dem vollen Training wurden zwei Medaillen erlaufen und mehrere gute Platzierungen in den jeweiligen Altersklassen belegt. Zur Erholung wurden am Nachmittag die Wachskenntnisse erweitert.



Die besondere Herausforderung der Selbstverpflegung wurde durch die SportlerInnen besonders gut gemeistert.



Auch wenn eine Berufung in das Spülteam nicht für größte Euphorie sorgte, nahmen alle ihre Aufgaben an, kochten und aßen zusammen und räumten ebenfalls zusammen auf. Der Speiseplan war sehr durchmisch. Von Reisgerichten über Salat, Nudeln, Pizza und Spätzle (Nach dem Lehrgang als „Spezel“ bekannt) war alles dabei. Selbst Brownies, Rührei und Pfannkuchen zum Frühstück fanden Platz in der Liste.



An dieser Stelle möchte ich darauf hinweisen, dass wir von der Fleischerei Müller aus Elbingerode Grillgut für zwei Grillabende gesponsert bekommen haben. Eine sehr schöne Geste, welche viel Freude bereitete und nicht unerwähnt bleiben sollte.



Abgeschlossen wurde der Trainingstag mit einer Technikanalyse und einer kleinen Besprechung der nächsten Trainingsziele im Hinblick auf die Langlauftechnik.

Über positive und auch kritische Rückmeldungen, gesammelt über die Vereins- bzw. Stützpunkttrainer, freue ich mich.

Mit freundlichen Grüßen

M. Böhler

Maxemilian Böhler
 Schülertrainer HSV
 Leistungssport gGmbH