



Lauftreff - Melsungen

Langlauf in Oberhof vom 19. bis 21. Januar 2018

Am Freitag den 19.01.2018 machten sich einige langlaufbegeisterte Sportler aus der Jedermann Abteilung auf den Weg nach Oberhof, um das schnelle Laufen auf den schmalen Brettern zu erlernen oder zu verbessern.

Die Anreise und das Abendessen wurde von allen Teilnehmern in Perfektion absolviert und eine kleine Einführung über den Verlauf des Wochenendes wurde abgestimmt.

Am Samstag starteten wir pünktlich um 10:00 Uhr mit den ersten Übungen auf dem Sportplatz vor unserem Hotel. In zwei Gruppen wurde die klassische sowie die Skating Technik ins Visier genommen.

Grundlagen der beiden Lauftechniken wurden erläutert und sofort in die Praxis umgesetzt. Ergänzend wurden Abfahrten, Kurventechnik, Bremsen und Technikübungen durchgeführt. Damit endete die erste Übungseinheit nach 2 ½ Stunden und das Mittagessen mit kleiner Pause rundete den Vormittag ab.

Die Übungseinheit am Nachmittag wurde unterschiedlich gestaltet. Das Team der Klassiker startete eine Langlaufeinheit auf dem Rennsteig. Gespickt war die Strecke mit Abfahrten und Anstiegen. Laufen im Doppelstockschritt mit und ohne Zwischenschritt sowie in dem typischen Diagonalschritt der dynamisch und kraftvoll vom Team durchgezogen wurde.

Die Skater versuchten sich auf der Biathlon Weltcup Strecke, zwar ohne Gewehr, aber ebenso elegant, wenn gleich bei den Anstiegen ein kleiner Leistungsunterschied zu Björndalen, Lesser oder Peiffer & Co. erkennbar war. Auf den Runden der Biathlonarena konnten verschiedene Techniken im Skating erlernt und vertieft werden. Am berühmten Birxsteig konnte man einmal testen, welche Anstrengung notwendig ist, diesen Anstieg ohne Gehpause / Stehpause zu absolvieren und dann sofort in der Abfahrt zum Frankfurter Kreuz mit vollem Speed die schmalen Ski unter Kontrolle zu behalten.

Nach schönen 2 ½ Stunden auf den Loipen im Thüringer Wald endete der erste Skitag. Wellness und ein Abendessen rundeten den Tag ab.

Zum Frühstück am Sonntag Morgen konnte man feststellen, dass der ein oder andere Teilnehmer Muskelgruppen spürte, von deren Existenz bislang nichts bekannt war. Die Freude auf einen weiteren Tag im tiefverschneiten Oberhof überwiegt jedoch bei allen Teammitgliedern.



Diesmal liefen die Klassiker wieder Richtung Rennsteig, die Skater drehten einige Übungsrunde oberhalb des Rennsteigs. Der Vormittag beinhaltete eine kleine Wiederholung vom Vortag, um das frisch Erlernte zu vertiefen. Die Technikverbesserung in beiden Lauftechniken stand im Vordergrund des Vormittagsprogramms.

Die Mittagspause verbrachten beide Gruppen gemeinsam in der Thüringer Hütte, um noch einmal Kraft zu tanken für die Nachmittagseinheit.

Nach einer wärmenden Mahlzeit, stand der Nachmittag unter dem Motto, freies Laufen. Hierzu wurden verschiedene kleine Runden gelaufen, um mit Hilfe von Videoaufzeichnungen, sofort Verbesserungen bzw. Korrekturen vorzunehmen. Ein kleines Staffellorennen beendete den Nachmittag.



Team der Skater (hatte leider kein Gruppenbild der Klassiker)

Wieder im Hotel angekommen, konnte sich noch geduscht werden. Kaffee- und Kuchen schlossen das Wochenende ab.

Final musste jeder Teilnehmer noch sein Fahrzeug freischaufeln, da der Schnellfall der letzten Tage hier einiges an Arbeit vorbereitet hatte. ☺

Alle Teilnehmer sind gut zu Hause angekommen, hatten viel Spaß an diesem Wochenende und sicherlich wird solch ein Event noch einmal wiederholt werden.

Mein persönlicher Dank geht an alle Teilnehmer für das tolle Engagement, die Klasse Einstellung (auch wenn die Ski mal nicht so wollten, wie man selbst), an Ralf Krug und Till Steuber für die Unterstützung.



Manfred Steuber