



## SKI Langlauf Wochenende in Oberhof

Oberhof 24. bis 26. Januar 2020

Am Freitag Nachmittag den 24. Januar 2020, waren wieder Mitglieder der Jedermann Abteilung Lauffreund auf dem Weg in das thüringische Oberhof am Rennsteig.



Bereits zum dritten Mal wurde ein Skilanglauf Wochenende im Sporthotel Oberhof mit 20 Teilnehmern der MT Jedermannsport durchgeführt.

Nachdem alle Teilnehmer fit und gut gelaunt sowie in freudiger Erwartung in Oberhof angekommen waren, wurde die Wochenendplanung besprochen und ein gemeinsames Abendessen mit anschließenden Gesprächen rundete den Freitag Abend ab.

Samstag Morgen um 6:45 Uhr starteten die Ersten zum Dauerlauf kreuz und quer durch Oberhof, um im Anschluss das gemeinsame Frühstück in aller Ausgiebigkeit und Ruhe zu genießen.

Frau Holle, die sich anscheinend im Urlaub befindet, hatte wohl unsere Anfrage auf Schnee versehentlich nicht bearbeitet und somit nutzten wir die DKB Skihalle für unser Training. Samstag Vormittag wurden in der freien Skating Technik Runde um Runde in der Skihalle abgespult. Kleine Technikverbesserungen wurden von den Teilnehmern sehr positiv aufgenommen und sofort umgesetzt.



Parallel zum Langlauf in der Skihalle, bot sich auch die Möglichkeit, beim Europacup der Nordischen Kombinierer zuzuschauen oder den Biathleten beim Deutschland Pokal „Tipps“ auf der Strecke zuzurufen.



Eine kleine Mittagspause bei herrlichem Sonnenschein, war der Lohn für die erste Trainingseinheit vom Vormittag.

Selbstverständlich zog es uns dann am Nachmittag nochmals in die Skihalle. Technikübungen in der freien Skating Technik wurden von Till Steuber den Teilnehmer näher gebracht. Durch Anleitung, Coaching und freies Laufen konnten Tipps und Tricks sofort in die Realität umgesetzt werden.



In der klassischen Technik wurde ebenfalls die Technik verfeinert und alle Laufstile des Diagonalschritts mit Zwischenschritt und der Doppelstockschub weiter verbessert. Der Krätenschritt für den Anstieg und die nachfolgenden Abfahrtsübungen rundeten das Programm am Samstag ab. Selbstverständlich wurde die Hallenzeit komplett ausgenutzt und einige Runden zum Abschluss waren für uns MT`ler obligatorisch.



Unsere Fans auf dem gut gefüllten Besucherbalkon in der Skihalle

Zufrieden mit dem Tag, trafen wir uns zum gemeinsamen Abendessen. Wellness, Spiele oder Chillen standen dann auf dem Abendprogramm, wobei die Aktivitäten des Tages an den Kräften gezehrt hatten und das Abendprogramm sehr ruhig verlief.

Das Sonntagsprogramm starteten unsere Frühaufsteher wieder mit einem Dauerlauf durch Oberhof. Frühstück und Zimmer räumen, waren dann nachfolgende Aktivitäten.

Selbstverständlich erfolgte noch eine Skilanglaufereinheit in der Skihalle und ein gemeinsamer Abschluss in der Thüringer Hütte am Rennsteig beendete unser Wochenende im schneelosen Oberhof.



Glücklich, k.o. und zufrieden machten sich alle Teilnehmer Nachmittags wieder auf den Rückweg nach Melsungen und Umgebung.

Abschließend konnten wir feststellen, dass wir gemeinsam ein tolles gemeinschaftliches Wochenende verbracht haben und viel viel Spaß hatten.

Herzlichen Dank an alle Teilnehmer für sehr schöne Zeit, für das gemeinsame Lachen und den perfekten Teamspirit - Klasse einfach tippi toppi – halt typisch Lauftreff.

Herzliche Grüße

Till & Manfred Steuber