

Langlauf-Technik-Lehrgang Lohnsburg

3. bis 6. Juni 2010

Text: Klaus Bäumel

Da kommt eine Frau auf den Hund, läuft Anfang des Jahres ihr erstes Skijöring-Rennen in Inzell und über zehn Ecken erfahre ich dann nähere Details dazu.

Der Name der Rookie-Musherin ist Astrid Mack und ihr Mann Reiner ist, wie sich später herausstellt, eine der Trainerkapazitäten, der die Nordischen SportlerInnen des Deutschen Ski Verbandes maßgeblich beeinflusst hat.

Anfängliche Bedenken, wen wir da auf unsere hoffnungsvollen Nachwuchsskijörer loslassen wollen, lösten sich bald auf, denn was gibt es besseres als von den Besten zu lernen.

Die Frage, die sich trotzdem stellte: wie würde Cheftrainer Reiner Mack mit unserem bescheidenen Können zurechtkommen?

Nach kurzer Debatte waren wir zu der Überzeugung gekommen dass das kein Hinderungsgrund sein soll und wir unseren Mushern einfach die Möglichkeit geben wollen, Infos aus wirklich erster Hand zu bekommen. Dementsprechend groß war dann auch die Erwartungshaltung.

Am Abend vor dem Lehrgang stand das erste Treffen an. Leicht nervös wartete ich am ausgemachten Treffpunkt.

Gleich vorweg, ab der ersten Begegnung war er für uns der Reiner. Seine Frau und die beiden Kinder genossen es sichtlich, mit uns Mushern zusammensitzen und wie immer bei solchen Treffen stand die Unterhaltung über die Hunde im Mittelpunkt. Ein Anfang war also gemacht.

Donnerstag 10:00 Uhr – Trainingsbeginn. Es schüttet, Nebelschwaden zogen durch den Kobernaußerwald und am 3. Juni war die meistgestellte Frage „Ist in der Stube schon eingheizt?“

Wir begannen also mit der grauen Theorie. Dass selbst diese nicht so sein muss, zeigte uns Reiner anhand diverser Bewegungsstudien, die mittels Projektor an die Wand geworfen wurden.

Ausgestattet mit dem Wissen, wie es gehen könnte, machten wir uns am Nachmittag dann auf die Asphaltpiste. Anfangs gingen wir die Strecke ab, um geeignete Plätze für diverse Übungen zu finden, aber der Allgemeinzustand war durch den Dauerregen natürlich sehr schlecht.

So blieb nur der relativ flache Schießstand für die ersten Übungen. So richtig Spaß hat das dann aber nur deswegen gemacht, weil das mit Langlaufen nur im Entferntesten was zu tun hatte und keine Unterschiede zwischen Anfängern und Fortgeschrittenen zu sehen waren.



Freitag standen dann zwei Einheiten auf dem Programm. Endlich kamen wir ins laufen. Ab Mittag trocknete auch die restlich Strecke auf und wir konnten die ganze Anlage, die über 3 Kilometer bestens ausgebauter Wege verfügt und mit allen Schwierigkeitsgraden ausgestattet ist, nutzen.

Am Nachmittag machte Reiner Videoaufzeichnungen von uns, die am Abend besprochen wurden. Alle, besonders unsere Jüngsten Karl Rachbauer und Erik Broz, waren mit ungeheurem Eifer dabei. Für uns alte Hasen war es schon bemerkenswert, in welchem Ausmaß sie Fortschritte machten.



Da wächst schon die nächste Generation an Skijörern heran und die vom Verein angekauften Rollskier sind vergleichsweise eine kleine Investition in die Zukunft.

Bei allem, was Reiner versuchte uns beizubringen, blieb der Spaß nicht auf der Strecke. Es herrschte tolle Stimmung und alle waren mit viel Eifer und Begeisterung dabei.

Wie groß die Begeisterung war, erfuhr ich am Abend, wo ich gleich mehrmals gefragt wurde, ob wir Reiner nicht auch im Winter für uns gewinnen könnten.

Samstags ging es schon um 9.00 Uhr los, denn am Nachmittag war unsere GV angesetzt. Intensiv wurde an den Fehlern, die das Video schonungslos veranschaulicht hatte, gearbeitet. Durch die Visualisierung und die Erklärungen von Reiner arbeitete jeder an der Verbesserung seiner Schwächen. Fortschritte waren bei jedem bemerkbar und die drei Stunden bis Mittag gingen eigentlich viel zu schnell vorbei.

Sonntag gab es dann richtiges Biathlon-Feeling. Jeder durfte die Situation eines Biathleten am Schießstand hautnah nachvollziehen. Ein Bewerb, bei dem die Gleichmäßigkeit im Lauf und der Schusserfolg zur Bewertung herangezogen wurde, bildeten den Abschluss eines wunderschönen Lehrganges.



Unser Dank gehört Reiner, der uns in den vier Tagen nicht nur auf Vordermann brachte, sondern uns auch tolle Einblicke gewährte, wie die wirklich Großen trainieren.

Ja, natürlich hab ich mit ihm gesprochen, ob er es im Winter nochmals mit uns versuchen möchte, zwei Tage später bekam ich die Antwort:

Danke, Astrid, und hoffentlich bist du wieder mit den Kindern, vor allem aber auch mit den Hunden, dabei.