

Ramsau 2010 – Hartes Training – Harte Zeiten

Hart – Härter – 2x Krankenhaus

Die Anreise war dieses Jahr etwas chaotisch - erst am Sonntagabend waren wir alle in der urigen Hütte an der Neustattalm versammelt. Der erste Teil startete mit Christian am Samstag um 6:00. Aber überraschenderweise konnte der ausgeliehene Bus schon zehn Minuten vor Start losfahren - ein gutes Zeichen für die folgende Woche. Der zweite Teil kam mit Ronald, die letzte Truppe wurde von Jana angeführt und kam erst am Sonntag zur Stoffnhütte. So war das kleine Haus wieder übervoll belegt mit: Sonja, Anna, Laila, Edith, Armin, Elias, Martin, Paul, Oli, Justus, Maxi, Chrisi, den beiden Trainern Jana und Christian und einem Background Akteur - Ronald. Am Anfang waren wir also 15 Mann: Elias schlief unterm Bett, Laila auf dem Fußboden, Ronald draußen auf der Terrasse; beim Essen fehlte immer Besteck. Da wussten wir noch nicht, wie sehr sich unsere Besatzung ändern würde. Ronald reiste nach 3 Tagen ab, Kieli (Stefan) begleitete uns die letzten Tage, und wir verloren auch noch ein Paar.

Der typische Ramsauer-Trainingstag:

- 7:00 Aufstehen (jedes Mal eine Qual – besonders für die Herren der Schöpfung)
- 9:00 mit der Gondel und abwechselnd Skating- bzw. Klassischausrüstung auf den Gletscher – das war zumindest unsere Zielzeit
- Erste Trainingseinheit (1,5 Stunden): meist Techniktraining auf der 5 km Loipe
- Mittagspause (1,5 Stunden): bei Sonnenschein im Strandkorb; mit genialer Aussicht leckeren Äpfeln, Balisto und Dohlen, die unser Essen verpickten
- Zweite Trainingseinheit (1,5 Stunden): für die Großen Ausdauertraining auf der 10 km Loipe, für die Kleinen Techniktraining
- Meist 15:00 mit der Gondel wieder ins Tal
- Kurze Pause mit Abwaschen
- 16:30 für uns dritte Trainingseinheit – auch wenn Christian es nur als eine kleine Lockerung bezeichnete: Joggen und Dehnungskreis (mit den gleichen Übungen jeden Tag) in Ramsau -Ort
- Abendgestaltung mit Essen kochen (Zwiebeln schneiden mit Schwimmbrille), Skipflege (Abklistern, Einparafinieren – das volle Programm -> nur das beste für die Vereinsski), Lesen und diversen Spielen (die absoluten Hits dieses Jahr: Lügenmax und der Balancetower)
- Gegen 22:00 meist unfreiwilliges ins Bett gehen

Ausgewählte Storries aus einer absoluten Dachstein-week

Einstimmung auf den Skitag – eine Etage höher in 6 Minuten

„Herzlich Willkommen an Bord der Dachstein Seilbahn...“ – jeden Tag das Gleiche Gelaber, dazu eine schöne österreichische Musik – wie ein böser Wecker. Aber oben angekommen sind wir alle wach und genießen die Höhenluft.

Jeder der 6 Tage begrüßte uns mit purem Sonnenschein – nur die letzten zwei Tage schoben uns langsam Wolken über den Himmel. „Wir befinden uns zwischen zwei Himmeln – über uns Wolken und unter uns Wolken.“ (Zitat Edith).

Lailas Geburtstag

Am Montag wurde Laila 9 Jahre alt – es gab Kuchen und Plätzchen für alle. Am Dienstag holten wir die kleine Feier nach – mit Rätseln zur sächsischen Sprache, Schokolade essen und anderen Spielen.

Ruhetag

Lange Diskussionen – was machen wir bloß? Schwimmbad oder Sommerrodelbahn in Kombination mit Wandern. Nach einigen Stunden Abstimmung entschlossen wir uns dann doch alle für Variante 2. Um 10:00 mussten wir schon loslaufen zur Bachelalm – dort tranken wir alle Skiwasser und es gab eine kleine Stärkung. Am Nachmittag durften wir drei Fahrten auf der Sommerrodelbahn genießen. Das große Trampolin gab den krönenden Abschluss - sogar Christian wurde da wieder zum Kind.

Lockerungsrunde

Eine Runde rennen – ein Weg den Kühe schon ausreichend markiert hatten, und danach unser legendärer Dehnungskreis: jeder eine Übung – das ist schon schwer: das einfachste war immer erst einmal Armkreisen – Mühlkreisen, Gegenarmkreisen, vorwärts, rückwärts, etc; es folgte Fleischerhaken, Ausfallschritt in diversen Varianten und Übungen am Zaun. Nur blöd, dass bei manchen die Dehnung einfach nicht spürbar war – der Trainer am verzweifeln, die Kinder am lachen.

Vergesslichkeit – unser Tagesbegleiter

Wir stehen an der Seilbahn, teilen die Ski aus – oh, es fehlt ein Paar. Also wieder runter zur Hütte, aber der Schlüssel ist dummerweise schon auf dem Weg nach oben- hmm, was nun. Irgendwie haben wir es immer gemanaged. Auch auf dem Gletscher gab es einige Schreckmomente: Sonnenbrillen, Jacken oder Handschuhe weg, nur ein einzelner Skischuh. Ein Glück das andere für einen mitdenken, und alles einsammeln – Erleichterung.

Die Kielis

Eine heiße Schokolade kann schon etwas verdrehen im Kopf. Anna rief nur „Kieli “ und beide drehten den Kopf. Wer ist nun Kieli? Da schaut man sich die beiden Brüder am anderen Ende des Tisches doch mal genau an und schon sprüht die Fantasie: Kieli1 und Kieli 2 – das war ja noch harmlos; es folgte Kiele + und Kieli- (nach dem Alter!!!) und Kieli groß und Kieli klein. Aber wir sind noch steigerungsfähig: Kieli blau und Kileli blauer (nach den Sachen oder auch dem Alkoholspiegel), Kieli Ziegenbärtchen und Kieli rasiert. Zwischenzeitlich wurde aus dem Kieli das Kilo – natürlich wir können auch nach Gewicht sortieren...

Skizunft Dresden – Dauergast im Krankenhaus

Wir wissen nicht an wem es lag – noch nie verletzte sich jemand in der Ferienfreizeit Ramsau – dieses Jahr holten wir das nach. Den Anfang machte Jana. Gerade wollte sie sich als Trainerin doch mal auf der Loipe präsentieren, da passierte es auch schon: Sturz, und gerissene Bänder im Fuß. Es folgte unser erster Besuch im Krankenhaus. Traurig verließ uns Jana und wechselte die Unterkunft. Aber zwei Tage später bekam sie Besuch - von Paul. Beim letzten Training brach er einfach zusammen: Mit Pistenraupe, Seilbahn und Krankenwagen kam er auf spektakulärem Weg zu Jana. War die Sehnsucht so groß??? Wir spekulierten weiter: Hatte er zu hart trainiert, zu wenig getrunken oder war es einfach die Höhe? Wahrscheinlich spielte alles zusammen. Egal, die Trainer hatten erreicht was sie wollten – zumindest einer war total ausgepowert. (Zitat Chrisi) Dramatische Ereignisse, aber alle haben es gut überstanden. Gezwungenermaßen übernahmen andere das Kommando in den Krisenzeiten. Mittlerweile haben wir gelernt uns selbst zu versorgen – einen Erwachsenen brauchen wir nur noch zum Autofahren.

Fazit: Wie jedes Jahr und trotzdem wieder ganz anders: Das Wetter top (Zitat Jana), die Motivation superhoch, die Fortschritte deutlich sichtbar, der Spaß immer noch im Vordergrund. Wir freuen uns auf nächstes Jahr – mit Jana und Paul.

Christiane Zietz