

Inline-Trainingscamp 2005 auf Sardinien

Sardinien ist das perfekte Skate- und Radrevier. Ein traumhaftes, verkehrsarmes Wegenetz von mehreren 100 km mit gutem Asphalt und flachen bzw. leicht profilierten Strecken laden zum Skaten und Radfahren in malerischer Umgebung ein.

Traumtours durch die sardische Landschaft mit unterschiedlichem Höhen- und Anforderungsprofil sind dort möglich! Nicht zuletzt, weil die Insel mit entsprechenden Low-Cost-Airlines sehr preisgünstig zu erreichen ist, haben sich 5 Mitglieder der SSZ daher entschlossen, an einem Speedskating-Trainingslager teilzunehmen.



Am 13.03.05 war es soweit: Morgens um 4 Uhr machten wir uns auf nach Hahn. Nach reibungslosem Flug konnten wir in unserem Domizil „Hotel Capo Caccia“ einchecken, einer herrlichen Hotelanlage westlich von Alghero direkt am Meer gelegen. Vor dem Mittagessen wurden die insgesamt knapp 100 Teilnehmer entsprechend ihrer Marathon-Bestzeit in Gruppen eingeteilt. Das Wetter war vom ersten Tag an perfekt, und so konnten wir nach dem Mittagessen zur ersten Ausfahrt starten. Zum Eingewöhnen erst mal ein langes gerades Stück, leicht abschüssig, das für viele, die den ganzen Winter nicht mehr auf den Skates standen, fast schon zu schnell war.

In den folgenden Tagen waren Technik-, Taktik- und Ausdauertraining angesagt. Das Techniktraining fand auf einer eigens dafür vorgesehenen Inline-Bahn statt. Vor allem Übungen zum richtigen Abdruck und zur Kurventechnik hielten unsere Trainer für uns bereit. Das Team bestand übrigens durchweg aus hochqualifizierten Speedskaterinnen und Speedskatern. Für die Videoanalyse stand ein Transporter mit einem überdimensionalen Spiegel zur Verfügung, so dass man sich selbst während der Fahrt beobachten konnte. Am Ende wurde das Gelernte nochmals auf dem Bildschirm analysiert.

Die Strecken für die Ausfahrten waren von der örtlichen Kommune bzw. Polizei abgesegnet. Da Sardinien vom Sport-Tourismus noch nicht so bevölkert ist sind die Autofahrer ausgesprochen



rücksichtsvoll und freundlich. Außerdem sind die Sarden, anders als die übrigen Italiener, eher von gemüthlicher Natur, auch was das Autofahren betrifft. Wir skateten immer in Gruppen, wobei sich sowohl an den Anstiegen als auch bei den Abfahrten hin und wieder die Spreu vom Weizen trennte. Trotzdem konnten wir nebenbei immer wieder die grünen Wiesen mit den Schafen und Kühen genießen und uns beim Picknick unter blauem Himmel von der Sonne bräunen lassen.

Der in das Programm integrierte Ruhetag bot die Gelegenheit zu einem Bummel über den Markt in Alghero oder dem Besuch der nahegelegenen Tropfsteinhöhle.

Abendliche Vorträge zu Technik, Trainings- und Saisongestaltung, Regeneration sowie die Auswertung der Videoanalyse sowie ein Sardischer Abend mitten in der „Campagna“, der uns die typische sardische Küche, Mentalität und Musik näher brachte, rundeten das Veranstaltungsprogramm ab.

Abschließend können wir ein durchweg positives Fazit ziehen:

Nicht zuletzt das perfekte Wetter und die idealen Rahmenbedingungen trugen dazu bei, dass wir die über 200 km auf Skates zurückgelegte Strecke nicht als Last oder Qual empfanden, sondern trotz Blasen, Druckstellen etc. genießen konnten.

Außerdem haben wir einiges dazugelernt. Nun liegt es an uns, das Gelernte in unserem Training und während der Rennen umzusetzen, um die Saison 2005 erfolgreich gestalten zu können.