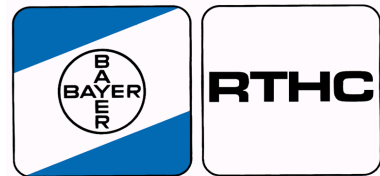


## Skitrainingslager in Südtirol

-Jochgrimm in Cavalese 27.12.09-06.01.2010-



Am 27.12.2009 fuhr ein Teil der RTHC-Trainingsmannschaft, darunter Heiner Schwartz, Moritz Otto, Felix Otto, Victoria Wolf, Anne Schell und Florian Marchand mit den Ruderern Patrick Stöcker, André Ring unter der Leitung von Pascale Luther aus Siegburg, Dennis Hartung aus Dortmund und Felix Krane aus Bonn ins alljährliche Skitrainingslager. Diesmal zog es uns aufs Jochgrimm bei Cavalese. Da niemand sonst Lust hatte diesen Haufen von Sportlern zu leiten, übernahm Ralf Müller für dieses Mal die Oberhand.



Unser Hotel Schwarzhorn lag auf ca. 2000m Höhe zwischen den Hörnern schwarz und weiß und bildete für die nächsten zehn Tage unsere Unterkunft. Das Hotel lag für unsere sportlichen Zwecke sehr günstig, da die Langlaufloipe und das Skigebiet sich in unmittelbarer Nähe befanden.

Nach einer problemlosen Anreise begann das Training für die Senioren bereits am Abend der Ankunft im Keller mit einer Ergometereinheit. Am darauffolgenden Morgen begann das Training dann auch für die Junioren auf der Loipe, die „die Beste ist, wo du finden kannst – außer St. Moritz, aber das kannst du ja nicht bezahlen.“ (Zitat Ralf Müller). Auf Grund der Höhe mussten die ersten Einheiten jedoch locker angegangen werden, da es einem sonst leicht wie Felix Krane passieren könnte, dass der Puls in noch nie erreichte Höhen anstieg (Highscore von 225 Schlägen/Minute).

Nachdem sich unser Organismus nach ein paar Einheiten an die Höhe gewöhnt hatte, begannen die Einheiten an Geschwindigkeit zuzunehmen. Auf dem Pass Lavaze befand sich das Langlaufleistungszentrum, in dem sich unser Geschwindigkeitsjunker Moritz Otto es nicht nehmen ließ, sich mit den dortigen Lokalmatadoren zu messen.

Ralf hatte täglichen Kontakt mit den anderen Mitgliedern der Trainingsmannschaft (Kathrin Marchand, Toni Seifert, Gregor Hauffe und Hanno Wienhausen), die sich in Sevilla im Rudertrainingslager befanden. Jene, vom regnerischen Wetter geplagt, sehnten sich nach uns und den Höhen der Hörner. Selbst jetzt, wo wir diesen Artikel schreiben, sitzen unsere Kameraden in Malaga auf dem Flughafen auf Grund des Wetters fest, und ärgern sich, dass sie nicht bei uns mitgefahren sind.

Der Silvesterabend begann zunächst schleppend, da viele vom langen Trainingstag gezeichnet waren. Doch als sich Ralf zur Trainingsmannschaft gesellte, war bereits der erste Sektkorken geknallt und die letzten Energiereserven heizten die Stimmung an. Zu ABBA und „sie liebt den DJ“ ließ sich die eine oder andere Polonaise starten. So ließ sich das erfolgreiche Ruderjahr 2009 gut beenden und erfolversprechend das Jahr 2010 starten.



Ausflug in den alpinen Skisport

(Fotos: Ralph Müller)

Zu Neujahr fuhr fast die gesamte Truppe nach Pampelago zum alpinen Skifahren. Auf einer Piste gab es einen Funpark mit Rampen für Skifahrer. Die beiden Skiraudis André Ring und Patrick Stöcker ließen es sich nicht nehmen ihre Künste dort zur Show zu stellen. Diese alpine Abwechslung zum täglichen Langlauf tat jedem von uns gut.

Am vorletzten Tag kam es fast zu einer Festnahme! Felix Otto, der es versäumt hatte eine Loipenkarte zu kaufen, machte sich an diesem Tag ohne Karte auf die von Loipenpolizisten schwerbewachte Loipe. Nach einer mittelschweren Verfolgungsjagd konnte Felix von zwei Polizisten gefasst werden, konnte diese jedoch davon überzeugen, dass seine Kameraden, die sich am anderen Ende der ungefähr 15 Kilometer langen Loipe befanden, seine Karte hätten. Eine halbe Stunde nach dieser Verfolgungsjagd kam uns Felix schwer atmend entgegen und Heiner konnte ihn mit seiner Loipenkarte freikaufen.

Am 06.01. endete unser zehntägiges Trainingslager mit einer fast staulosen Rückfahrt. Dass wir dennoch kurz vor Königswinter in einen Stau gerieten, hätten wir - laut Ralf – dem Aufenthalt bei einer Fastfoodkette zu verdanken. ... So ein Quatsch!

All in all: The next year is booked!

**Felix Krane**  
und  
**Florian Marchand**