

## Trainingslehrgang im Ländle / Gr-röm



Guten Tag,

wie am Mittwoch angekündigt nun der Abschlussbericht des Konditionstrainingslager der Grecos im Ländle.

Nach dem der Sportdirektor Jörg Helmdach nach dem gemeinsamen Mittagessen am Mittwoch seine Weiterreise nach Inzing zu dem Frauen Lehrgang angetreten hatte, ist das ganze Team ins Olympia Zentrum Vorarlberg zum Krafttraining gefahren.

Dort wurden wir bereits vom Geschäftsführer Sebastian Manhard erwartet, welcher es sich nicht nehmen lassen hat, die starken Ringer im Kraffraum zu fotografieren. Im Anschluss sind wir alle in den Spa-Bereiche des OZ gegangen und wurden von unserer Masseurin Julia R. direkt vor Ort durchgeknetet. Am Donnerstag stand am Vormittag Dehnung, Gymnastik und Autogenes Training auf dem Programm - welches von Mario Schindler vorbildhaft vermittelt wurde. Der Nachmittag war zur Erholung gedacht, da am Abend wieder eine harte Mattentrainingseinheit mit den anderen RSVV Sportlern und unseren Schweizer Sportfreunden auf dem Programm stand.

Der Freitagvormittag waren wir wieder im OZ beim Krafttraining und haben auch gleich dort zu Mittag gegessen. Am Nachmittag sind wir nach Sulzberg zum Skilanglauf gefahren. Es standen 80 Minuten auf dem Programm. Bei perfekten Sonnenschein und minus 12 Grad sind wir total motiviert durch die Loipen gelaufen. Traumhafte Aussicht und begeistert von dieser tollen Landschaft sind wir im RZW in die Sauna und zum Abschluss gemeinsam in die Pizza gegangen.

Der Samstag wurde etwas aufgeteilt. Am Vormittag übernahm Mario Schindler die Mattentrainingseinheit der Kadetten und Junioren - die Männer hatten frei. Kai Nöster machte in dieser Zeit eine Krafttrainingseinheit mit Lukas Staudacher im OZ.

Am Nachmittag übernahmen Mario und Kai die Mattentrainingseinheit der Männer in Götzis. Die Kadetten und Junioren beobachteten von außen diese Einheit und konnten somit neue Eindrücke gewinnen. Unterstützt wurden wir von einem Gastringer aus Deutschland, welcher perfekt für Daniel Gastl als Trainingspartner passte.

Der Samstagabend wurde von Martin Klien geplant und organisiert. Wir sind nach Dafins in die Mostschänke der Ringerfamilie Peter Maier gefahren. Diese Hütte liegt am Ende der Naturrodelbahn in ca. 1500 Höhenmeter.

Wir wurden von zwei Leistungsstarken Allradfahrzeugen bei ca. 1200 Höhenmeter abgeholt. Die meisten Ringer saßen auf der Ladefläche des Pick Up von Peter Maier und genossen die Auffahrt auf der Rodelbahn zur Hütte.

Oben angekommen wurden wir total herzlich empfangen und mit einem urigen Abendessen mit Käse, Wurst, frischem Brot und vielem mehr empfangen. Später gab es noch Kuchen und Kaffee. Jedes Zimmer musste ein Spiel aufführen und wir haben richtig viel Spaß gehabt. Da es zufällig einige Schlitten gab, sind die meisten auf der Naturrodelbahn in totaler Finsternis wieder bis zum Parkplatz gerodelt. Ein paar kleiner Blessuren wurden davon getragen - aber nichts schlimmes.

Ausdrücklich möchte ich hiermit erwähnen, dass wir alle an diesem Abend von Martin Klien (Spottwart im RSVV) eingeladen worden sind. Martin Klien organisierte die PKWs zur Auf- und Abfahrt und bezahlte das komplette Essen und alle Getränke von allen Teilnehmern dieses ÖRSV Konditionslehrganges. Vielen Dank an Dich lieber Martin von den Ringern und Trainern die mit dabei sein durften.



Der letzte Trainingstag am Sonntag stand im Zeichen des Biathlon. Auf dem Gelände des Biathlon Verein Egg, durften wir mit richtigen Gewehren mal ausprobieren, was die Biathleten so leisten. Das war eine echte Herausforderung für uns. Betreut und unterstützt wurden wir von der Ski Nordisch Trainerin Ingrid Fink-Nöckler, ihrem Ehemann Hubert und der Biathletin Maria Rose Ritter.

Abschließend möchte ich mich bedanken bei dem Trainern Mario Schindler, Uwe Pötzschke, Gerzon Öri, dem Sportdirektor Jörg Helmdach, dem Sportwart im RSVV Martin Klien, dem Präsidenten im RSVV Reinold Hartmann, bei der Masseurin Julia R., dem RZW Hallen Chef Diethmar Burger und dem Frühstücksteam des KSV Götzis.

Mir hat es sehr viel Spaß gemacht diese Sportler zu unterstützen und für weitere Aufgaben motiviert zu haben.

Gruß  
Kai

Bericht & Foto: Kai Nöster (Nationaltrainer Gr-röm)