

# Kurzfristig doch ausgetragener Langlaufkurs (Skating und Klassik) 13.1.2018

Leider ließ es der heurige Winter nicht zu, den Langlaufkurs vor der Haustüre in Lichtenberg durchzuführen. So mussten wir dieses Jahr eine längere Anreise in Kauf nehmen. Eigentlich hätte man auf Grund der frühlinghaften Temperaturen der letzten Wochen vermutet, dass Langlaufen im Mühlviertel gar nicht mehr möglich ist. Aber der erfahrene Blick von Sepp Peil erkannte auf den Webcams des Nordischen Zentrums Böhmerwald in Schöneben sofort die dort herrschenden, beinahe perfekten Bedingungen. So machten sich 5 Skating-Anfänger (Christine, Ingrid, Sylvia, Max und Harald) auf an die tschechische Grenze, um die „Leichtigkeit“ des Skatings zu erlernen. Und tatsächlich, die Loipenbedingungen waren nahezu optimal: schneller, griffiger Schnee auf hartem Untergrund (der dann leider auch den einen oder anderen blauen Fleck verursacht hat).



Am Vormittag standen 2 intensive Stunden mit Hauptaugenmerk Beintechnik am Programm. Unglaublich, was man da alles falsch machen kann: Ski auf der Außenkante aufsetzen, nicht zu breit werden, gleiten nicht vergessen und erst dann aufkanten, explosiv abstoßen, Schi flach führen, Bein beiziehen, ... . Sepp

entging natürlich nicht der kleinste Fehler. Jedenfalls verlangte das doch mental fordernde Training und der böhmische Wind bei nebeligen -3° nach einer ausgedehnten Mittagspause im INNs HOLZ. Gestärkt und wieder aufgetaut ging es am Nachmittag wieder auf die Loipe.

Dort bekamen wir Verstärkung durch die „Klassiker“, die den Nachmittag für einen kurzen aber intensiven Kurs nutzten. Gemeinsam mit Erwin Peil, Renate und Rüdiger zogen wir dann noch einmal 2 Stunden durch den Böhmerwald. Erschöpft und, wie ich glaube wohl verdient, ließen wir den Tag im INNs HOLZ ausklingen.

Ein großer Dank den engagierten Trainern Erwin und Sepp Peil!

Harald Buchgeher