

Neue Trainer braucht das Land...

Im Rahmen der C- und B-Trainer Fort- und Weiterbildung im Bereich Radsport und Mountainbike am vergangenen Wochenende schlossen 3 weitere Höllenhunde ihre C-Trainerausbildung ab. Thomas Kettner, Stefan Wommer und Michael 'Snison' Alles werden künftig die Höllenhunde neben mir ebenfalls als C-Lizenzinhaber betreuen.

Da hatten sich die 3 aber mal einen tollen Kracherlehrgang ausgesucht... Christian Klein als Koordinator der Trainerausbildung im SRB hatte richtig aufgefahren, tief in seiner Verbindungskiste gekramt und ein paar Asse aus dem Ärmel gezogen.

Samstagsmorgen durften wir Dr. Sascha Schwindling beim Krafttraining mit seinen U23-Nationalkader Athleten Kim Ames und Lars Hemmerling über die Schultern schauen. Obwohl wir uns in den allerbesten Muckibudejogginganzug geschmissen hatten, hielten wir uns lieber gekonnt im Hintergrund – kamen wir doch schon vom Zusehen ins Schwitzen. Wahnsinn was die 3 da an einem lauen Samstagmorgen so reißen. Nino Schurter bekommt Konkurrenz – sicherlich nicht nur auf dem Pezziball.

Während wir von Dr. Franz Marschall in die Unterwelt der Fazen entführt werden, ziehen die 3 aus der Muckibude mal schnell noch eine HIT-Einheit auf dem Rad ab, nur damit Sascha uns danach frisch geschniegelt erst so richtig zum Staunen bringen kann.

Trotz über 100 Folien hat das Suppenkoma keine Chance. Unglaublich was wir alles von den Tiefen des Trainerseins im Spitzensport (noch) nicht wissen. Bin total geplättet – unglaublich - Powermeter kauf ich mir trotzdem (noch) nicht – hab ja einen am Ebike meiner Frau...

Sonntag bringt uns Benjamin Schwan die Praxis aus dem Vortrag gekonnt auch theoretisch bei. Dr. Mark Neufang beschließt den Morgen mit einem ebenfalls äußerst kurzweiligen Vortrag über sportmedizinische Themen.

Wieder keine Chance zum Mittagsschläfchen – Bikefitting mit Dr. Kim Tofaute. Etwas Theorie und danach praktische Tipps direkt auch am MTB – das hätte gerne noch länger dauern können...die von ihm entwickelten Bike-Fitting-Boxen sind schon bestellt!

Zum Abschluss noch etwas schwerere Kost mit Sportordnung und Antidoping Präventionsprogramm – war dennoch gut – muss auch mal sein – tat dem ganzen keinen Abbruch.

Für solch einen Hammer-Lehrgang drückt man doch gerne das Wochenende über wieder die Schulbank. Danke Christian - danke Sascha, Franz, Benjamin, Mark, Kim, Peter, Leander und

nicht zuletzt danke Kim und Lars – wir drücken euch die Daumen!!!