

Fit durch Sportwald.de

Da sagt noch einer, wir würden nicht alles unversucht lassen! Techniktraining bei uns alten Säcken – hat keinen Zweck – sinnlos – viel zu spät...alles Quatsch, völliger Humbug. Man lernt nie aus und wenn mal dann auch noch solch einen tollen Kursleiter findet, kann man sich "von" schreiben. Extra nur für uns, in unserem Terrain – Danke, Dominik!

Hier ein Teilnehmerbericht.

Pünktlich um 10.00 Uhr hat uns (Uwe Glasen, Ralph Simon, Daniel Simon, Sascha Büsgen, Sascha Schmitt, Daniel Fuchs und Thomas Kettner) Dominik Schammne begrüßt.

Nach kurzem Bikecheck ging es spielerisch auf der Wiese der FZA zum Warm-up. In einem Viereck aus Hütchen ging es einhändig los, dann wurden Säckchen zugeworfen und das Warm-up endete in einem Fangspiel. Das eigentliche Techniktraining konnte nun also beginnen.

Die Basics müssen passen, also trainierten wir erst mal die Grundstellung, an der bis zur Perfektion gefeilt wurde. Die Steigerung war dann die Aktivstellung, der Gorilla und Cowboy. Auch hier tasteten und coachten wir uns zu bestmöglichen Haltungsnoten heran. Hierbei hatten wir auch Zaungäste, eine Horde junger Höllenhunde kam auf ihrer Picobello-Tour bei uns vorbei und konnte sich davon überzeugen, dass wir Trainer richtig ins Schwitzen kamen.

Mit den erlernten Basics fuhren wir in unseren Trainingswald, Kurvenfahren war angesagt. Hierfür übten wir an einer Rechtskurve mit Anlieger, die Gorilla-Stellung und die richtige Blickrichtung. Der Aha-Effekt war bei allen schon enorm, wie man mit dem richtigen „Dreh“ schnell um die Kurve kommen kann.

Nach einem kurzem Break und Besichtigung des neuen Trails ging es an das Überwinden von kleinen Stufen, hierfür diente uns der Felsbrocken am Spechtbaum. Im Zusammenspiel mit dem Gorilla, der richtigen Blickrichtung wurden unsere Stoßdämpfer bis zur Präzision eingestellt. Aber auch diese Herausforderung meisterten alle mit Bravour.

Danach haben wir uns einen Mittagsbreak verdient. Ralph verwöhnte uns hier mit leckerem Kranzkuchen.

Nach der Pause ging es zurück ins Bergwerk, hier wurde dann an der Linkskurve mit anschließender Stufe geübt. Immer wieder an die Abläufe denken, Gorilla einnehmen, äußeres Pedal nach unten, Stoßdämpfer ausfahren usw.

Abschließend wagten wir uns auch daran, eine Stufe zu springen. Auch hier erhielten wir von Dominik wieder hilfreiche Tipps, um sich Step by Step sicher heranzutasten.

Ausgangs des Bergwerkes übten wir am Steilhang die Gewichtsverlagerung, um so langsam wie möglich bergab zu fahren, hier war nochmal der gesamte Mut abverlangt worden.

Das geplante Trainingsprogramm von Dominik war danach erfüllt, aber das Wetter wollte noch weiter genutzt werden und ein Wunsch zum Abschluss war schnell gefunden, Spitzkehren fahren! Also auf zu unseren glorreichen Sieben. Der Erfolg der Spitzkehren liegt in der Blickrichtung, diese konnte uns Dominik erfolgreich eintrichtern. Alle kamen sicher und elegant durch die Kehren. Dem Trail folgend endete Tour mit dem gemeinsamen Weg zurück zum Startpunkt. Alles in allem eine wunderbare Aktion, getreu dem Motto: leider geil!



