

Tourenbericht Langlaufkurs

Samstag und Sonntag 14. und 15. Dezember 2024

Organisation: Frank Müller

Kursleitung: Claude Jacob

Teilnehmer: 11

Schon vor dem Kurs erhielten wir von unserem Langlauflehrer Claude Schulungsvideos zur Einstimmung und Repetition. Der erste Tag startete wie im letzten Jahr wiederum im Gantrisch. Auf der Anreise war noch lange kein Schnee zu sehen. Es drehte aber dann doch auf Winter und kurz darauf schickte uns die Sonne sogar noch einen scheuen Gruss. Zur Saisonöffnung starteten wir mit Gleichgewichts-, Gleit- und Stabilisierungsübungen. Weiter ging es mit den verschiedenen Bewegungsformen: Skating 1 zu 1, Skating 2 zu 1 und asymmetrisch, um die wichtigsten zu nennen. Claude machte zudem individuelle Videos, die er uns am Abend mit seinen Bemerkungen per WhatsApp zuschickte. Nach diesen ersten Trainingseinheiten auf dem Übungsplatz konnten wir uns im Skiliftrestaurant an der Wärme verpflegen. Am Nachmittag übten wir das Gelernte auf der Langlaufloipe, immer unterstützt durch die aufbauenden Ratschläge von Claude. Gegen 15:30 Uhr beendeten wir im dichten, richtig winterlichen Schneefall den ersten Kurstag. Die Idee, den Kurs am Sonntag beim Salwideli bei Sörenberg fortzusetzen, fand rundum Zustimmung.

Der zweite Kurstag war eine pure Freude. Die frisch verschneite Landschaft war einfach grossartig, das Wetter wurde immer besser und wir konnten schon mit aufgesetzter Sonnenbrille starten. Die Piste war zwar etwas weich und entsprechend anspruchsvoller. Dies hinderte uns allerdings nicht daran, weiterhin zu versuchen, die Theorie und das am Vortag Gelernte umzusetzen, immer unterstützt durch die wertvollen Tipps von Claude. Heute lag das Augenmerk auf Bogentreten und dem flachen Aufsetzen der Skis. Beides war auf der weichen Unterlage nicht ganz so einfach. Vor dem Mittagessen im Restaurant Salwideli machten wir noch gemeinsam die grosse Runde. Wir mussten immer wieder anhalten, um die prächtige Winterlandschaft zu fotografieren. Nach dem Mittagessen konnte jeder für sich nochmals eine mehr oder wenige grosse Runde geniessen. Kursschluss war kurz vor 14:00 Uhr. Ein grosser Dank gebührt Frank Müller für die Organisation und den Kontakt zu Claude. Dieser führt den Kurs mit grosser, ansteckender Begeisterung. Er ist nicht nur fachkundig, sondern immer auch motivierend. So macht es Freude. Nächstes Jahr bin ich wieder dabei, wie wahrscheinlich die meisten anderen Teilnehmer auch.

Heinz Schaller