



12.08.2020

Neues von unseren Rodlern im Hochsommer



Der Österreichische Rodelverband klärt in seiner letzten Presseaussendung die Frage, wie und was unsere Rodler bei diesen tropischen Temperaturen trainieren. Schreibt vom „Tapetenwechsel vor dem nächsten Starttraining“ und von „kollektiver Frischzellenkur“. Was er genau damit meint, ist schnell erklärt.

Dass Wintersportler, meistens Skiläufer, im Sommer um die halbe Welt fliegen, um im Winter Süd-Amerikas oder Australien/Neuseelands zu trainieren, ist zu Nicht-Corona-Zeiten bekannt. Doch wie trainieren unsere Rodler bei über 30° Celsius in Tirol? Ein Blick aus der Patscherkofel Bahn auf den Igler Eiskanal bringt einen auch nicht weiter, obwohl wir erfahren konnten, dass unsere Rodler mit Rodeln auf Rollen auch hier trainieren („rollen“) konnten. Was allerdings für passionierte Rodelfans schon eine komische Vorstellung ist. Was hat es also auf sich, mit der erwähnten „Fischzellenkur“ und dem „Tapetenwechsel“? Etwa auch Training auf der südlichen, winterlichen Hemisphäre? Die ÖRV-Pressestelle klärt auf:

Start in die zweite Hälfte der Saisonvorbereitung

Österreichs Olympiarodler erhöhen diese Woche wieder die Schlagzahl und läuten mit einem neuerlichen Lehrgang auf Flacheis die zweite Hälfte der Saisonvorbereitung ein. Ehe das Spezifik- und Starttraining aufs Neue beginnt, haben die ÖRV-Asse vergangene Woche etwas Abwechslung im kühlen Nass und auf 2482 m Seehöhe gesucht.



Zwei Tage lang tobten sich Olympiasieger David Gleirscher und Co. in der Area 47 nach Herzenslust aus, krönten das nasse Vergnügen mit einer Rafting-Tour in der Imster Schlucht und ein paar Versuchen am Wasserskilift. Dann ging es vom Ötztal ins Ländle, wo nach dem Einchecken zunächst ein Krafttraining auf dem Programm stand. Anschließend statteten die ÖRV-Asse dem neuen Eiskanal in Bludenz ein Besuch ab. Die Fertigstellung der rund 700 Meter langen Bahn soll bis Anfang November erfolgen. Nach der Besichtigung ließ man den Abend mit einer gemütlichen Grillerei im Vereinshaus ausklingen, als Grillmeister fungierte der Obmann des Rodelclubs Bludenz, Helmut Tagwerker. Am Samstag erfolgte vor der Rückreise nach Innsbruck noch ein Ausflug auf den Klettersteig nach Gargellen auf 2482 m Seehöhe.

Schluss mit lustig – Spezifik- und Starttraining

Ab sofort rückt wieder das Spezifik- und Starttraining in den Mittelpunkt. In den kommenden sechs Wochen wird neben den Einheiten im Krafraum erst auf Flacheis und dann im Startcontainer gearbeitet. Anfang Oktober soll die Rückkehr in den Eiskanal erfolgen, der Weltcupauftakt ist Ende November in Igls geplant. Und doch: der Tapetenwechsel mit kollektiver Frischzellenkur hat allen gefallen und gut getan. Jetzt fallen Begriffe wie „Team Building“, „Zusammenschweißen“ und „Energie tanken“. Alles was die Psyche der Rodler braucht und was die Gruppendynamik stärkt. Jetzt gilt es das Training voll durchzuziehen und weiter an der Basis wie am Feinschliff für den kommenden Rennwinter zu arbeiten.

Und zu guter Letzt haben wir für David schon einmal seine auf Instagram gestellte Frage geklärt, wo und wie er zu dritt auf einer Rodel starten kann: Die Jungbauernschaft Landjugend Absam trägt bei guter Schneelage auf der Rodelbahn unseres Rodelvereins in unregelmäßigen Abständen Hornschlitten-Rennen aus, mit Besatzungsstärken von drei bis sechs Mann. „Also David, stell' Deine Mannschaft zusammen, dann muss nur noch der Winter kommen!“