

## Beszámoló a St. Jakobban 2012 január 7-10 között megtartott sífutó táborról

A tábor 2005 óta, (egy év kivételével) tehát immáron hetedik alkalommal rendeztük meg a szokásos helyszínen. A sífutó pályákat hóágyúzzák, tehát înséges időkben is lehet számítani arra, hogy az Orthofer család pályaelőkészítő munkája nyomán a program megvalósul. Most înséges idők voltak, és mint mindenütt Európában, a meleg időjárás, illetve az őszi szárazság miatt izgulhattunk a pályák állapotáért.

Érkezésünkkor a 7 kilométeres pályák voltak nyitva, de a harmadik napunkat, történetesen a túranapot már a 10 kilométeres pálya használatával teljesíthettük.

A tábor 2005 óta, (egy év kivételével) tehát immáron hetedik alkalommal rendeztük meg a szokásos helyszínen. A sífutó pályákat hóágyúzzák, tehát înséges időkben is lehet számítani arra, hogy az Orthofer család pályaelőkészítő munkája nyomán a program megvalósul. Most înséges idők voltak, és mint mindenütt Európában, a meleg időjárás, illetve az őszi szárazság miatt izgulhattunk a pályák állapotáért.

Érkezésünkkor a 7 kilométeres pályák voltak nyitva, de a harmadik napunkat, történetesen a túranapot már a 10 kilométeres pálya használatával teljesíthettük.

Erre nagyon rásegített a folyamatos, de kis mennyiségű havazás, amely éppen fagyos körülmények között, de viszonylag nedvesen érkezett. A sífutólécek vaxolásában ez még éppen lehetővé tette az elrugaszkodó zóna kemény rúdviasszal történő kezelését, de az autózás a helyszínre csak hólánccal volt biztonságos. (Vagy még azzal sem. sic.)

Szállásunk a Posch-Kirchenwirt teljes kényelmet biztosított és színvonalas, napi háromszori étkeztetéssel tette lehetővé az intenzív munkát, esténként szaunával segítette a regenerálódást.

A sífutó napokat kezdetben nagy létszámú, a háromcsillagos sioktatói képzésre jelentkező SMSZ tagtárs számára, mint második sporteszköz tábor terveztük el. Az idő során azonban (elsősorban a tájfutással kapcsolatban lévő) sporttársak adják a résztvevők gerincét.

Összesen 42 fővel látogattuk a pályákat. A bejelentkezést ennél a határnál állítottuk le, szállás és szakmai megfontolásokból. Egy héttel későbbre a Hebalma is meghirdettünk egy tábor, de arra már újabb csoportnyi jelentkező nem akadt, lévén, hogy a havazás oda csak nagyon későn, januárban érkezett meg.

A programban idén a hó és időjárási viszonyok miatt egy komoly változtatást eszközöltünk

Markovich Gyöngyi volt válogatott sífutónő és Lehóczky Endre volt válogatott sífutó, biatlonista (és tájfutó) szakedzők segítségével.

A viaszolási nehézségek miatt megpróbáltuk a szabad stílusú -síkorcsolyázó- technikával kezdeni az oktatást, gyakorlást. Ehhez a lécek teljes talpfelületét a lesikló lécekhez hasonlóan csak csúszóviasszal kell ellátni.

Szakmailag azon a véleményen voltunk eddig is, hogy a klasszikus stílussal érdemes kezdeni, mert az egylábás siklások kialakítása után érdemes a szabad stílusra áttérni és azt hatékonyan alkalmazni.

A korábról hozott sí képességek birtokában jól haladt a munka, bár sokaknak ez volt a szezon első sífutó alkalmá. A vaxolás mellett az erős szél is befolyásolta ténykedésünket, az erdőbe kellett menekülni -szinte végig az otlétünk alatt- mert a sístadion nyílt terepén kellemetlen állapotok uralkodtak.

Az egyensúlyozás, siklás kialakítása párosbot és félkorcsolya (Siitonen) gyakorlatok után az előrehaladást segítő

hatékony botozás és a tisztán élről történő ellépés volt műsoron.

A második napon délelőtt a klasszikus stílussal folytattuk, iskolagyakorlataink szinte a teljes repertoárt átfogták, majd a terepen alkalmaztuk a tudásunkat és igyekeztük a technikánkat fejleszteni.

Délután klasszikusra vaxolt lécekkel próbáltuk el az Interski Kongresszuson a svájciaktól látott összehasonlító páros sífutást.

Lásd ebben az internetes blokkban , Dosek Á beszámolója (pdf).

Ebben a különböző (klasszikus illetve szabad) stílusban futó párok igyekeznek összerendezni mozgásukat, és megtalálni a közös elemeket. Erről készítettünk videofelvételt, amelyet este elemeztünk.

A harmadik nap a stadion nyomait használó technikai fejlesztő programot követően a sífutó kirándulás, az alpesi elemek megoldása sífutó léccel, egy két telemark ív kísérlete volt programban.

Délután a többség a csoportos korcsolyázó technika fejlesztést választotta, pedig a délelőtti terhelés sem volt kevés. (Vagy éppen ezért? Hiszen egy sífutó technikai programban több a megállás, mint a sífutó pályán körözés közben. Ez így minden félnek korrekt volt.)

Ezen a napon is, mint a következőn, az egyéni kondíció függvényében rótták egyébként köreiket a már szépen behavazott erdőben a résztvevők.

Az esti előadások terv szerint zajlottak. A versenysport klasszikus illetve korcsolyázó technikáját figyeltük meg videón, (egy-egy este), magunkat elemeztük a harmadikon.

A sífutás felszereléséről, a viaszolásról, a sífutásról mint -a legjobb- kiegészítő sportról, a rekreációs értékéről társalagtunk. Sipos Andrea sportorvos jóvoltából pedig a stretching szerepéről és módszereiről hallhattak a résztvevők magas színvonalú előadást.

A táborban 6 gyerek vett részt, akik újra, a sífutás mozgásának kivitelezésén keresztül is bizonyították, hogy a mozgástanulás aranykora valahol 8-12 éves kor között van.

Az utolsó napon -az egész kurzus alatt velünk síelő SMSZ elnök, Egri Katalin jelenlétében-- sikeresen levizsgázott a "második sporteszköz: sífutás" kurzusból három síoktató kollégánk:

Domokos Ede, Udvarnoki Gergely és Pónya Péter. Nekik gratulálunk.

Köszönöm sífutó oktató társaimnak az odaadó munkát és minden Kedves Résztvevőnek a lelkes, ambícióval teli részvételt.

Legközelebb jövőre szervezek ilyen, de addig is jó sífutást kívánok Mora Nisse híres svéd síkirály mondásával: "Csak jól edzeten lehet jól edzeni"

Lejegyezte: Dosek Ágoston

Fotók az SMSZ Facebook oldalán.