



"Our winding wheels up the windy roads of Sardinia"

oder

"Gegenwind ist eigentlich Rückenwind wenn man in die andere Richtung fährt"

oder

Erfahrungen eines Sardinien-Neulings

Aller Anfang ist schwer; und schwer getan habe ich mich schon mit der Überschrift; deshalb sind es auch gleich 3 Stück. Und die Erfahrungen auf Sardinien waren auch entsprechend beeindruckend. Aber dazu nun meine Impressionen in strukturierter Form:

1. Vorgeplänkel

Es fing eigentlich schon im Dezember 2006 an. Ich war gerade Mitglied unseres Vereins geworden als Werner schon anfing, mir dauernd Sardinien-Photos zu "spammen". Er machte mir damals schon den Mund wässrig mit dem oh so schön sonnigen Sardinien im März. Und das Essen sei so toll. Und man könne jeden Tag breite, lange Schneisen in den Kuchen pflügen. Aber "emotional" war ich noch nicht so weit. Die Alzenauer und ich kannten uns ja gerade erst ganz kurz. Ich habe das mal als wohlwollende Werbung aufgenommen. Die wässrigen Erfahrungen des Training-Camps 2007 habe ich dann redlich neutral zur Kenntnis genommen



Dann ging's ab September 2007 weiter. Plötzlich sollte man sich ganz schnell anmelden. Denn es war ja die Osterwoche geplant – und die Flüge würden ganz schnell ausgebucht sein. Also war eine schnelle Entscheidung geboten – und ich habe "ja" gesagt. Dann gab es auch

schnell praktische Tipps; wie man seine nassen Rollen pflegt; wie man seine nassen Skates an der Klimaanlage des Hotelzimmers ausrichtet, um sie bis zum nächsten Training wieder trocken zu bekommen. Da habe ich mich schon manchmal am Kopf gekratzt, -und schließlich auf eine möglicherweise ziemlich harte Erfahrung eingestellt.

2. Fahrt / Flug / Ankunft

In der Nacht vom 20. auf den 21. März ging's bei Schneegestöber zum Flughafen Frankfurt-Hahn. Warum man wohl den Namen "Frankfurt" davor setzt? Dann soll man wohl denken dass es ganz in der Nähe liegt. Nur 3 Stunden Schlaf bis zum Aufstehen waren mir egal – der Adrenalinspiegel bewegte sich auf angenehmem Niveau. Der Flug war erstaunlicherweise ziemlich ruhig, obwohl der Wind am Boden echt heftig war. Bei Ankunft in Alghero war das Wetter ziemlich gut, nur kalt war es, -und windig. "Hm", dachte ich, "wie in Nordholland an der Küste". "Aber das kann ja nicht lang dauernd, bis es hier schön ruhig wird". Die Temperatur war mir eigentlich ziemlich egal. Der Bus vor dem Flughafen stand schon klar, und wir wurden problemlos und schnell ins Hotel "Capo Caccia" gebracht.

3. Der erste Tag

Wir waren kaum im Hotel angekommen und hatten noch nicht einmal unsere Zimmerschlüssel, da wurde Werner schon ganz unruhig. Er gab uns 10 Minuten (vielleicht waren es auch 15 Minuten) zum umkleiden und in die Skates steigen. "Auf nach Porto Conte"! Einige wollten lieber in der Hotelbar einen "Cappu" trinken. Aber nix davon. "Auf nach Porto Conte"! Oké dann; vielleicht war es eine gute Möglichkeit, sich das Schlafbedürfnis aus den Rippen zu



wehen. Es war kühl und feucht. Der Belag schüttelte mich ordentlich durch. Der Wind wehte uns vorwärts. Aber wir mussten ja noch zurück. Und mittags war die Lagebesprechung und

die Gruppeneinteilung von Sebastian Baumgartner geplant. Also drehten wir doch ein ganzes Stück vorher um. Tja, dann eben der Gegenwind. Ich versuchte mal, mich hinter Ilonka zu verstecken – während der Werner sich lächelnd, total in seinem Element, zwischen den einzelnen Grüppchen hin und her pendelte. Auf jeden Fall stürmte Ilonka so ungestüm den ersten besten Hügel – und die danach auch noch – hoch, dass mir auch der Windschatten nichts mehr nützte. Ilonka war hurtig weg, kopfschütteln bei mir.

Mittags gab es die ersten Informationen von Sebastian. Er hat uns das geplante Trainingsprogramm vorgestellt. Bei der Gruppeneinteilung habe mich gleich eine Leistungsgruppe tiefer als Ilonka und Werner eingestuft. Eine sehr weise Entscheidung war es!

So, nun will ich nicht in dieser Ausführlichkeit fortfahren, sondern mehr themen-orientiert die Fakten und Eindrücke zusammenfassen.

4. Teilnehmer des Speedteam Alzenau

Andrea Paul, Andreas Paul, Andreas Ratzke, Annette Lengeling, Ilonka Kaminski, Kersten Kahl, Kristina Jensen, Peter Anders, Stefan Härter, Werner Kaminski.

Und nicht zu vergessen unser rasendes Mitglied Nr. 100, die Steffi und natürlich Sebastian.



5. Das Hotel "Capo Caccia"

Dies war ganz prima. 4 Sterne sind berechtigt. Die Lage am Meer ist wunderschön. Werners Tipp, man solle sich ein Zimmer mit Meerblick gönnen, war Gold wert. Jeden Blick aus dem Balkonfenster habe ich genossen. Die Ausstattung war für meinen Anspruch ganz prima.

Das Essen war hervorragend – trotz mehr als 4 Stunden Sport täglich hatte (wohl nicht nur) ich noch ein Kilo'chen zugenommen. Die Kuchengröße war beeindruckend. Ganz Landebahnen konnten an dort hineinfliegen.

6. Wetter und Sportangebote

Gemischt war es, beides. Ein Tag war ganz verregnet. Aber zum Glück kam Sebastian darauf,



unseren einen "freien" Tag auf diesen Regentag zu legen. Außerdem gab es noch 2 Vormittage mit Regen. Da wurden statt Skaten Alternativprogramme angeboten (Skate-Simulation, Kraftübungen, Gymnastik, Dauerlaufen, usw.). Ansonsten war es gemischt bewölkt, zum Teil sonnig, aber immer kühl. Als bemerkenswerten "Trainingspartner" hatten wir jeden Tag kräftigen bis stürmischen Wind, meist von vorn. Das war zum Teil schon heftig.

Im Prinzip sollte vormittags etwa 2 Stunden Techniktraining angeboten werden, nachmittags dann mehr Touren. Durch das Wetter wurde einiges verschoben. Aber das hatte man organisatorisch prima geregelt. Es gab immer Pläne-B oder -C.

Das Techniktraining der einzelnen Leistungsgruppen war entweder beim Hotel auf der Straße oder man fuhr mit dem Bus erst auf



einen anderen geeigneten Weg oder auf die Go-Kart-Bahn in der Nähe des Flughafens. Geübt wurde das übliche; Kurven, Abdruck, usw. Es war sehr lehrreich, weil die Übungen häufig auch länger ausgeführt wurden. Verschiedene Videoanalysen gab es auch. Die hat man sich dann abends angesehen und wurde von Sebastian professionell und geduldig für alle Teilnehmer analysiert.

Mehrere Touren haben wir unternommen, so zwischen 20 und 50 km. Es war immer hügelig und windig. Die Landschaft ist echt sehr schön. Davon konnten wir auch in vollen Zügen genießen – obwohl ich bergauf bei Gegenwind ganz ordentlich beißen musste. Auf Holzschuhen wäre ich da manchmal nicht viel langsamer gewesen. Und meinen stillen Gedanken an einen eventuellen Wechsel in die stärkere Leistungsgruppe zu Werner und Ilonka habe ich dann auch sehr schnell vergessen.

Die verschiedenen Alternativen habe ich oben schon genannt. Aber eines muss ich noch ganz besonders hervorheben: einen sehr spektakulären Dauerlauf. An unserem sogenannten freien Tag gab es vormittags eine richtige Schlammtour bei starkem Regen und Wind von 1,5 Stunden unter Leitung von Sebastian. Und er fing gleich mit der Schlamm-spritzerei an –



und hat damit gleich die Stimmung gelockert; d.h. es war dann echt egal wie tief man durch den Schlamm latschte und wie nass und schmutzig man wurde. Auch liefen wir tief gebückt durch die Wälder – einige leicht grunzend wie die Wildschweine. Danach ging es durch einige sehr steinige Gegend hoch hinauf an die Steilküste. Der Ausblick aufs Meer war überwältigend. Wir liefen dann letztlich zurück zum Hotel. Allerdings so versaut, wie wir waren, wollte Sebastian unbedingt zum Hintereingang. Dass er noch etwas im Schilde führte, wussten wir da noch nicht. Er lief dann an der Spitze der Gruppe bis auf einen kleinen Landungssteg und animierte tatsächlich eine ganze Reihe der Kumpels zum Sprung ins eisige Mittelmehr – in voller Laufmontur. Wir hatten dort echt riesigen Spaß - das kam vor allem von dem total ausgelassen Sebastian, der alle verrückt machte mit seinen Späßen. Eine ganze Reihe von Photos, die ich machte, belegen diese außergewöhnliche Stimmung.

7. Stimmung

Diese war durchgängig wirklich sehr gut. Erstens, mit meinem Zimmerkumpel Stefan Härtter, den ich vorher kaum kannte, habe ich mich echt gut verstanden. Zweitens, wir Alzenauer sind ganz prima miteinander umgegangen und hatten schöne Tage und Abende. Drittens, die verschiedenen Leistungsgruppen wurden von fähigen und netten Trainern geleitet. Und zu guter Letzt kam es auch durch die so angenehme Wesensart von Sebastian Baumgartner. Er hat einerseits die Organisation voll im Griff und war andererseits richtig freundlich ausgelassen. Er steuert im Grunde das Klima und die besondere Ausstrahlung dieses Trainingscamps.

Die Stimmung während der Busfahrten wurde besonders durch Fred positiv beeinflusst. Wer ist Fred? Er ist ein Engländer mit wuscheligem dunklem Haar, etwas über Helmgröße. Fred hatte auch den Beinamen "Mr. Chocolate Man". Er brachte 15 kg Schokolade mit nach Sardinien, trotz entsprechender Strafgebühren für Übergewicht. Und er teilte - zum Glück jeweils auf der Rückfahrt nach einem Training - pro Busfahrt ungefähr 5 bis 7 Tafeln aus, die dann herumgereicht wurden bis sie aufgegessen waren. Diese Freizügigkeit war am Anfang ganz verblüffend. So gegen Ende der gemeinsamen Tage fragte man sich ziemlich schnell nach unserem "Chocolate Man". Übrigens, ein schneller Skater ist er auch!



8. DAS "Skater High Light"

Das beeindruckendste Erlebnis als Skater war die Ausfahrt nach Stintino am letzten Tag. Es fing an mit ziemlich mieser Laune: beim Blick aus dem Fenster vor dem Frühstück konnte einem nur blass werden: es goss in Strömen. Oh je! Aber wie sagte schon der weise Vorsit-



zende eines berühmten Vereins im nord-westlichen Unterfranken: "Alles wird gut". Eine Weile nach dem Frühstück klarte sich der Himmel etwas auf. Wir wollten schon bald in den Bus steigen, um uns auf dem Weg nach Stintino ein paar erste raue Kilometer zu sparen, da bei diesem Wetter die wohl in früheren Jahren ausgeführte ganze Tour für viele von uns zu lang sein würde. Sebastian hatte dann noch die gute Idee, die Picknickpause erst am Ende abzuhalten. Es war für eine Unterbrechung am Mittag doch etwas kühl. Wir fuhren also noch 1 Stunde später weg – mit echt prima Wetteraussichten.

Und alles wurde gut. Zunächst konnte Werner es regeln, dass wir Alzenauer einen eigenen Zug formierten. Und je länger wir unterwegs waren, desto besser wurde das Wetter. Es gab sogar ein kurzes Stück

Rückenwind, wo wir die Hügel im Zug nicht nur hinunter, sondern auch wieder hinauf düsten – und wieder hinunter. Es war wie Achterbahn fahren. Einfach herrlich! Und da es fast nichts Schöneres gibt als dieses Hochgefühl, bekamen zum indet einige von uns eine redlich intensive



Gänsehaut vor Lust, die sich in entsprechenden wohl lautenden Schreien in die Landschaft entluden. Gänsehaut pur, vom Nacken über den Rücken via den Po in die Beine und Fußsohlen! Während einer Pause entwickelte sich dann ein durchaus philosophisches Gespräch über die Vorzüge und eventuelle Vergleichbarkeiten dieser Lustgefühle.

In Stintino konnte ich zum ersten Mal dieses herrliche Meer dort sehen, Wellenreiter bewundern und meine heißen Füße in kaltem Mittelmeerwasser zischen lassen. Ein schönes Gruppenfoto und abschließender Picknick beendeten diesen grandiosen Nachmittag. Abends ließen wir ihn dann im Hotel alle gemeinsam ausklingen.

9. Probleme

Hier zitiere ich nur kurz unseren Vorsitzenden:



"Es gibt nur 3 Hauptsorgen in Sardinien:

1. Pünktlich am Bus sein, wenn es nicht direkt vom Hotel losgeht
2. Die Rollen müssen sich drehen
3. Wie viele Kcal gönne ich mir heute beim Essen???

10. "Gute Besserung"

Es gab aber beim Skaten keine deftigen Stürze und dadurch bedingte Verletzungen! Dafür auch Dank an den fürsorglichen Support der Teamer!

Es war etwas traurig, dass es für ein paar von uns durch akute Erkrankung und einen Sturz beim Dauerlauf doch auch weniger geschmeidige Tage gab. Ebenfalls eine Reihe anderer Teilnehmer war zwischendurch mal weniger oder auch gar nicht einsatzfähig.

Also, gute Besserung euch – und in 2009 wird alles noch besser!

11. Fazit



Es war ein sehr beeindruckendes Ereignis und Erlebnis. Dieser Eindruck wird übrigens voll unterstützt von den vielen Photos, die wir machten. Diese Reise ist absolut sein Geld wert. Ich würde nächstes Jahr total gern wieder daran teilnehmen – und zwar aus folgenden Gründen:

- a) Es ist inspirierend, sich mit gleichstarken, schwächeren und stärkeren Skatern zu

vergleichen und auszutauschen. Auf alle Fragen gibt es Antworten; von den Teamern oder Kumpelinnen und Kumpele.

- b) Man merkt ziemlich schnell, wo und wie man sich technisch noch verbessern kann – und spürt dies auch schon vor Ort, - durch ausreichend lange und viele Wiederholungen während der Übungen. Die angebotenen Videoanalysen unterstützen dies.
- c) Man wird konditionell und kraftmäßig auf ein höheres Niveau gebracht, - ideal für diejenigen mit dem Plan, schon bald in der frühen Saison ihre ersten Rennen zu fahren.
- d) Das Miteinander ist von Anfang bis Ende ungezwungen und gesellig.

Man sollte aber nicht gänzlich untrainiert mitmachen. Trotz einigermaßen Training im Winter kam ich auf Sardinien konditionell durchaus an meine Leistungsgrenze. Ich war an manchen Tagen ziemlich müde und der Muskelkater brannte fühlbar in Oberschenkeln und Gesäß. Mir hat allerdings sehr geholfen, dass ich im Winter das technische Hallentraining in Gelnhausen und die Kurvenfahrten in der Tiefgarage Alzenau mitgemacht habe. Sonst hätte ich bei den Übungen sicher nicht so redlich leicht und locker mithalten können.

Mit rollenden Grüßen,

Peter Anders