

# SÍ EDZŐTÁBOR HINTERSTRODERBEN



*Ideális körülmények között készültek fel szióink a Téli Világjátékra*

**A Téli Világjáték felkészítő edzőtáborára január 24. - január 29. között került sor. Idén első alkalommal – a Magyar Sí Szövetséggel együttműködve – az edzéseket Fábian Attila szakágvezető irányította.**

A tábor tervezésénél szóba jöttek hazai sítérek is, de akkor még nem voltunk biztosak abban, hogy lesz-e megfelelő mennyiségű hó, a hazai pályákon. Így a hóbiztos, és kítűnő infrastruktúrával rendelkező Ausztriát választottuk. Anál is inkább, mert a hinterstroderi síközponttal a Magyar Sí Szövetségnek is régóta tartó kapcsolata van. Élvonalbeli sziók is rendszeresen készülnek fel itt a versenyekre.

Szállásunk a Hinterrodertől alig 20 km-re fekvő Spital am Pyhrn nevű faluban volt. Bár ez azt jelentette, hogy ezt a távolságot minden reggel és délután meg kellett tennünk, de kárpótolt minket a kedvezőbb ár és a Seminar- & Sporthotel Freunde der Natur kítűnő ellátása.

Reggel korán keltünk, hogy már az első kabinok egyikével fel tudjunk menni a pályára, de hétfvégén a szombat-vasárnap reggeli sorban állást így sem tudtuk elkerülni, mert ezt rajtunk kívül még sokan mások is így gondolták. De amikor a nyolcszáz méteres szintkülönbséget átívelő, két és fél kilométer hosszú pályán közlekedő Hössbahn kabinjával feljutottunk az 1400 méter magasán induló edzőhelyre, onnantól kezdve gyakorlatilag saját pályánk és felvonónk volt. A hétköznapokon viszont elsőként érkeztünk a parkolóba, így már 8:15-kor megkezdtük a bemelegítést. Amíg a sportolók a csákányos felvonó jobb oldalán a bemelegítő csúszásokat hajtották végre, addig edzőnk a bal oldalon kítűzte az aznapi lesikló pályát.



Aztán rövid csoportmegbeszélés az előttünk álló napon teljesítendő feladatainkról, és megkezdtük a gyakorlást a kapuk között. Attila rádióon keresztül minden lesiklás előtt minden sportolónak személyes instrukciókat adott, majd a pálya alján azonnal értékelte, hogy mennyire sikerült azokat teljesíteni. Félidőben egy rövid szünet, majd délig folytattunk a gyakorlást. Az edzőnk minden nap mindenkiről készített videó felvételt is, amit az esti megbeszélésen nagy részletességgel kielemeztünk, így mindenki saját szemével is láthatta, hogy a gyakorlatban mit sikerült megvalósítania a kítűzött feladatból.

Utolsó előtti napon került sor az utazó keret kihirdetésére, ami gyakorlatilag nem hozott meglepetést, a papírforma igazolódott. A tábor – azon kívül, hogy felkészítette az utazó keretet az ideai szereplésre – azoknak a síelőknak is megadta a kezdeti lökést, akik nemrég óta tartoznak a szövátültetettek csapatába, és kellő motivációt adott arra, hogy a következő, 2022-es Bormióban megrendezésre kerülő Téli Világjátékra megkezdjék a felkészülést.



**Berente Judit**