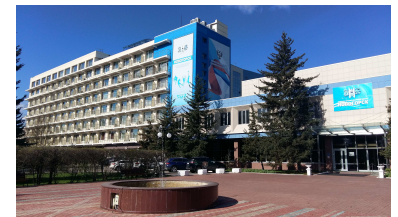


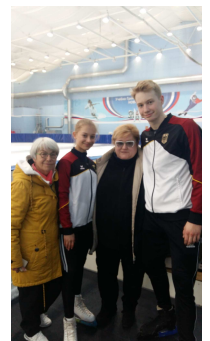
# ISU Paarlauflehrgang 2019 Russland Moskau-Novogorsk



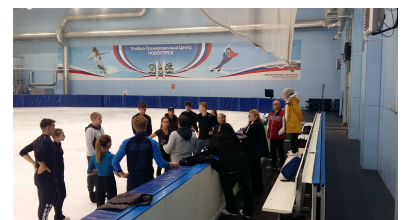
Mit voller Energie und großer Neugier starteten wir mit unserer Trainerin Monika Scheibe und unserem CEC-Betreuer Michael Anfang Mai 2019 von Chemnitz zum Flughafen Berlin-Schönefeld. Gemeinsam mit dem Berliner Trainer Rico Rex und seinen Schützlingen Daniela Muntean / Artem Rotar und Josephine Lossius / Niclas Rust flogen wir nach Moskau. Der Transfer vom Flughafen bis zu unserer Unterkunft im Olympiazentrum Novogorsk klappte reibungslos. Hier ein großes Dankeschön für die gute Organisation der ISU, Charlie Cyr und vor allem an Olga.



15 Paare aus dem weltweitem Junioren- und Seniorenbereich nahmen am Lehrgang teil. Sie kamen aus Spanien, Russland, Schweden, Tschechien, USA, Italien, Usbekistan und Deutschland. Am ersten Trainingstag stellten sich alle Sportler und Trainer gegenseitig vor und es wurden 4 Leistungsgruppen gebildet. Wir kamen in die zweite Leistungsgruppe gemeinsam mit den spanischen, tschechischen und schwedischen Paaren. Das russische Trainerteam mit Nina Mozer, Dmitri Savin, Vladislav Zhovnirskiy, Fedor Klimov, Igor Tchiniaev, Alexei Urmanov, Charlie Cyr, Ramil, Sasha, Mark, Vitaly hat uns täglich 8 Stunden anspruchsvoll auf dem Eis und im Trockentraining gefordert. Unterstützung gab es natürlich auch von unseren Trainern Monika Scheibe und Rico Rex. Zu dem genannten Trainerteam, halfen uns



russische Paarläufer die Aufgaben (Skating Skills, Transition, Todesspiralen, Hebungen, Pirouetten und vieles mehr) zu meistern. Wir erlernten neue Hebungen, Würfe und Schrittübergänge. Die hervorragenden Trainingsbedingungen im Olympiazentrum Novogorsk waren sehr beeindruckend. In dem riesigen Sportkomplex gibt es 3 Eislaufflächen, Mehrzweckhallen für



Athletik, Ballett, sowie Krafträume, Sauna und eine Schwimmhalle.



Trotz des straffen Trainingspensums stand uns am Dienstag, 07.05.2019 ein freier Nachmittag zur Verfügung, welchen wir nutzten um Moskau zu besichtigen. Die Bus- und U-Bahnfahrt in Richtung

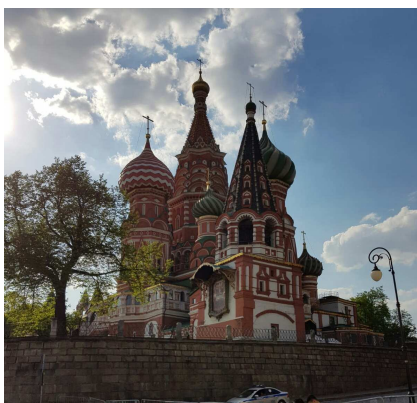


City war schon ein Erlebnis für sich. Jede U-Bahnstation in der Stadt war märchenhaft gestaltet und hat uns sehr beeindruckt. In der Innenstadt angekommen schauten wir uns ein paar berühmte Sehenswürdigkeiten an



z.B.: die Basilius-Kathedrale, das Kaufhaus GUM und den Zarjadje Park. Leider konnten wir nicht auf den Roten Platz, da an diesem Tag die Probe für die Militärparade durchgeführt wurde.

Der Lehrgang war für uns sehr abwechslungsreich, in welchem wir unsere Paarlaufelemente perfektioniert und überarbeitet haben. Uns hat die Zeit in Moskau sehr viel Freude bereitet. Besonders gute Erinnerungen haben wir an die neu kennengelernten Sportler und Trainer. Wir nehmen auf alle Fälle die vielen Eindrücke und den Schwung von Moskau-Novogorsk mit auf das Chemnitzer Eis. Am vorletzten Tag fand eine Preisrichtersichtung statt, bei dem alle Paare ihre Leistungen den Juroren präsentierten. Leider mussten wir schon einen Tag früher abreisen, da am Wochenende meine (Letizia) Jugendweihe in Chemnitz stattfand und ich (Luis) meinen 18. Geburtstag im Kreis meiner Familie in Dresden feierte.



**Liebe Grüße  
Letizia und Luis**

