

„Schmerz vergeht, Ruhm bleibt für immer“

Das Ostertrainingslager vom 10.4.-15.4.2012 der Sprint/Sprung-Gruppe in Erfurt war ein voller Erfolg! Es war sehr intensiv und hat gezeigt, dass der Wille zu großen Leistungen bei allen vorhanden ist. Wie *ruhmreich* die Saison sich tatsächlich gestaltet ist noch nicht klar, aber die Grundlagen sind gelegt.



Von links nach rechts: Arkadiusz, Daniel, Louis, Konstantin, Frank, Marvin, Lisa, Julia und Krzysztof

Erfurt:

Wir waren in Erfurt in einem Nebenhaus der Jugendherberge gut untergebracht. Helle, freundliche und große Zimmer mit Bad und Fernseher. Die Küche war sehr kooperativ und erfüllte uns alle Sonderwünsche. Die JH liegt ruhig gelegen in einem bestens hergerichteten Villenviertel von Erfurt. Alles bestens, gerne wieder!

Trainieren konnten wir unter besten Bedingungen am Olympiastützpunkt in Erfurt. Dank der wunderbaren Halle, waren wir relativ wetterunabhängig. Auch hier wurden wir sehr freundlich aufgenommen und alle Wünsche gingen in Erfüllung – fast wie im Märchen!

Der Tagesablauf:

Der Tag begann (bis auf Samstag) um 7:45 Uhr mit einem lockeren Lauf (20 min.) und einem kleinen Dehnprogramm. Danach (8:30 Uhr) gab es ein prima Frühstück („Quark macht stark“). Anschließend gab es Zeit zur Entspannung. Von 10-12 Uhr ging es dann zur ersten Trainingseinheit mit anschließendem Eiweißdrink („Milch macht müde Athleten munter“). Gegen 13 Uhr wurde wieder gespeist. Siesta! Von 15-17 Uhr ging es dann zur zweiten Einheit. 18 Uhr Abendessen. Ruhe!

Besonderheiten:

Am Anreisetag spazierten wir in die Altstadt und besuchten den Rummel vor dem Dom. Eis, kandierte Äpfel und Fahrten mit der Walzerbahn ließen noch einmal Ferien-/Urlaubsstimmung aufkommen, bevor am nächsten Tag der harte Trainingsalltag einzog.



Trainieren konnten wir zusammen mit Topathleten wie Katja Demut (Rekordhalterin im Dreisprung, Julian Reus (aktuelle Nr.1 über 100m in Deutschland) und Fabienne Kohlmann (400m Hürde). Sehr motivierend!



Der Trainer wurde sogar von anderen Gruppen in Anspruch genommen. Schönen Gruß nach Bad Honnef und Gütersloh!

Donnerstag stand nachmittags neben einem lockeren Training im Stadion auch ein Besuch im Schwimmbad auf dem Programm. Dort wurden im Wasser gut 500m mit Beinarbeit am Schwimmbrett, Tauchen, Schwimmen und Aquajogging zurückgelegt. Danach durfte gerutscht werden. Ich glaube, einige wären lieber noch mehr gelaufen!



Samstagabend stand Kino auf dem Programm. Ein gemeinsamer Nenner war nicht zu finden, so dass die „Tribute von Panem“ und „Türkisch für Anfänger“ geschaut wurden.

Der Sonntag startete mit einem Geburtstagsfrühstück mit Kerzen, Kuchen und Gesangseinlage für Konstantin, der 15 Jahre alt wurde. Nach der letzten Trainingseinheit und dem letzten Mittagessen in der Jugendherberge ging es zum Eis essen und kurzem Sightseeing in die Altstadt. Schließlich ab ins Auto und nach Hause.



Fazit:

Die Rahmenbedingungen in Erfurt waren hervorragend. Das Trainingsprogramm konnte mit sehr kleinen Ausnahmen voll umgesetzt werden. Alle haben - fast ohne Murren - voll durchgezogen und sind ohne Verletzungen wieder zurückgekommen. Trotz der ungewohnt hohen Belastung wurde bis zur letzten Einheit am Sonntag sehr konzentriert und engagiert trainiert. Insgesamt haben sich alle Teilnehmer vorbildlich benommen und damit die Berliner und Neuköllner Leichtathletik würdig vertreten.



Die Wettkämpfe können kommen!
Frank