

Trainingslager Winterberg

Nicht nur die Jugend hat sportliche Ziele. Auch die Senioren-Sportgruppe machte sich im Frühjahr auf, ein Trainingslager in Winterberg zu absolvieren. Allerdings sollte dem geselligen Teil und dem Entspannungsbedürfnis auch Rechnung getragen werden. Wir quartierten uns in einem Hotel mit Schwimmbad und Sauna und – ganz besonders wichtig – „Halbpension“ ein. Unsere liebe Trainerin Birgit Schwers mobilisierte nicht nur Tackenberg, sondern auch Verdener und Duisburger Sportler und Sportlerinnen. Nachdem ich dann hörte, dass insbesondere viele Damen regelmäßig an Deutschen Meisterschaften oder gar großen internationalen Marathonläufen teilnehmen, bereitete ich mich innerlich darauf vor, dass ich ewig die Letzte sein würde. Egal, der olympische Gedanke zählt – „Dabei sein ist Alles!“.

Bereits am Anreisetag schafften es Ralf und ich die erste Trainingseinheit zu „schwänzen“. Zum Abendessen kamen wir natürlich pünktlich an. Dort lernten wir dann viele neue Gesichter kennen. Puh- so viele Namen auf einmal auswendig zu behalten – war schon die erste Herausforderung. – Weitere Herausforderungen, das GEDÄCHTNIS und die INTELLIGENZ betreffend sollten folgen ! Davon sollte ich eigentlich gar nicht berichten – Scham und Schande über mich! Später dazu mehr. Am ersten Abend galt es sofort ein Geburtstagskind hochleben zu lassen. Nach einem kleinen Verdauungsspaziergang wurden wir von Claudia in ihr Appartement auf ein Glas Sekt eingeladen. Gläser und Stühle wurden aus mehreren Zimmern herbei geschafft und wir verlebten fröhliche Stunden. All zu spät wurde es für Ralf und mich nicht – die Koffer wollten noch ausgepackt werden – und am nächsten Morgen wartete der von Birgit „geliebte Frühlauf“ auf uns.

Tatsächlich war die ganze Truppe am nächsten Morgen pünktlich um 7.30 Uhr am Lauftreffpunkt. Schon ging es los und leider – wie im Sauerland – zu erwarten – direkt steil bergauf. „ In Winterberg ist der Boden eben immer unterschiedlich hoch“ ! Direkt war mir klar, das Tempo der ersten Reihe konnte ich nicht mithalten. Doch es gab in Claudia und Harald auch Mitstreiter, die es langsamer angehen ließen. „Wir sind keine Läufer – eher Werfer“. Wobei das „eher“ dann auch wieder reichlich untertrieben war (Teilnahme an DM mit vorderen Platzierungen ! bei den Werfern). Egal, eine kleinere Runde an der frischen, noch recht kalten Luft weckt die Lebensgeister und den Kaffeedurst.

Außerdem muss man mit seinen Kräften haushalten. Nach dem Frühstück stand um 10.00 Uhr die erste Trainingseinheit auf dem Platz an. Ida kam als Nachzüglerin just in time am Hotel an, als wir gerade zum Sportplatz aufbrechen wollten. Ein schöner Kunstrasenplatz wartete auf uns. Jetzt durften wir Laufen und Laufen und Laufen. Wie Variationenreich das Lauf-ABC sein kann. Außerdem Förderung der Reaktionsfähigkeit gepaart mit Kombinationsaufgaben.

Wir mussten locker zu einer Markierung traben und von dort zu verschiedenfarbigen Hüttchen (gelb, weiß, blau) sprinten. Birgit gab jedem das Kommando: „Blau ! Weiß! Blau! Gelb! Dann kommt Jörg an die Reihe. „Grün !“ ruft unsere Trainerin. Schallendes Gelächter ist die Antwort. Es folgt Staffeltraining. Die Staffelstäbe werden flink durch die Reihen geschickt. Dann geht es in drei „Wettkampfgruppen“ auf die Bahn. Puh. Birgit übergibt den Stab an mich. Mit einem irren Tempo – für mich – kommt sie an. „Hepp“ an diesem Wechsel ist noch zu arbeiten. Dann soll ich den Stab auf Jörg übergeben. Für seine Verhältnisse startet er in der Wechselzone wirklich langsam. Sehr rücksichtsvoll für mich, aber immer noch zu schnell. Irgendwie bremsen ich meine Staffel ziemlich aus. Aber im nächsten Durchgang wird es besser. Birgit warnt uns: „Geht nicht zu schnell an. 8* 50 m sind sehr anstrengend.“ Und prompt passiert es. Jens zieht sich eine Zerrung zu. Das war irgendwie kontraproduktiv.



Nach einer kleinen Mittagspause geht es am Nachmittag in eine sehr gepflegte Dreifach-Sporthalle. Der Hallenwart kontrolliert akribisch den Zustand des Fußbodens und meint mit Blick auf unsere Sportschuhe, dass wir alle Streifen und Verunreinigungen, die durch uns verursacht werden selber entfernen, oder eine Endreinigung bezahlen müssen. Wir geloben uns ordentlich zu benehmen. Diese Halle ist es aber auch wert. Die Geräte im Geräteraum sind in einem Top-Zustand, Alles ist ordentlich aufgeräumt. Der Hallenfußboden ist wirklich sauber. Was auch immer an diesem Nachmittag trainiert wird: es ist anstrengend, aber lustig. Ralf quält uns mit Laufübungen an einem langen Seil und Birgit weicht uns in die Künste der „Jonglage“ ein.

Am Abend entschädigt das reichhaltige Büfett im Hotel, die Sauna oder ein Abendspaziergang von den Strapazen. Zu einem geselligen Umtrunk laden Rainer und Jörg ein. Ralf muss leider passen. Er muss noch arbeiten und leider am Samstag einmal zurück nach Hause fahren. Da will ich ihn natürlich nicht stören und nehme gerne die Einladung der Herren an. Es wird ein sehr fröhlicher Abend. Irgendwie verstehen wir uns oft ohne Wort. Ein kurzer Blick auf Jörgs Miene, oder Birgits Gesicht reicht aus und ich schüttle mich vor Lachen. Viel später als geplant gehe ich schlafen.

Am Samstag heißt es früh raus. Die Bedienung hat uns das Restaurant bereits vor 7.00 Uhr geöffnet, so kann Ralf noch einen Kaffee trinken, bevor er Richtung Essen starten muss. Kurze Zeit später gibt es wieder einen Frühlauf. Die Sprintstaffel vom Vortag steckt in meinen Beinen. Laufen ist irgendwie nicht gut. Mit Claudia und Ida wird deshalb gewalkt.

Eine Doppeleinheit Training von 10.00 - 14.00 Uhr steht auf dem Programm. Ester, Carola und Ursula wollen nach dem Aufwärmen lieber auf dem Platz Sprint trainieren und Kersten bevorzugt Waldläufe. Locker geht es mit dem Training los. Wir spielen u.a. Memory. Gerd und Jens dürfen „learning by doing“ zeigen wie es geht. Sie werden zunächst der Halle verwiesen. Wir übrigen bilden Paare, die sich jeweils eine sportliche Übung ausdenken. Gerd und Jens müssen später herausfinden welche Paare zusammengehören. Wir laufen bunt durch die Halle bis Birgit uns stoppt und Gerd und Jens auf die Suche nach den Paaren gehen. Sie dürfen immer zwei Personen auswählen, die dann ihre Übungen absolvieren. Irgendwann sind wir alle sortiert. Nun darf ein Damenteam raten. Sabine und Ester kriegen allerdings schwierigere Aufgaben. Die Übungen variieren nur leicht von einander. Rechter Arm vorwärts, Rechter Arm rückwärts oder auf die Zehenspitzen wippen, oder auf die Fersen rollen. Doch Sabine und Esther machen ihren Berufen alle Ehre. Schon nach der zweiten Übung ruft Sabine: „Uh, wie gemein!“ Sie hat sofort die kleinen Nuancen erkannt. Ester ist ebenso geschickt. Systematisch werden die „Vorturner“ ausgesucht. Ruckzuck ist das Memory aufgelöst.

Danach kommt in dieser Trainingseinheit der absolute Höhepunkt (!) der geistigen Herausforderungen. 4 Mannschaften müssen nach einem kleinen Sprint Karten aufdecken und ihren Teamkollegen ansagen, um Memorypaare zu finden. Die Karten sind nicht gleichmäßig sondern in einer Rautenform auf den Fußboden gelegt. In meinem Team sind Rainer, Sabine und Birgit B. Sabine fragt wer sich gut Karten merken kann. Ich passe. So kriege ich zum Glück eine Kartenreihe zugewiesen, wo ich mir nur drei Karten merken muss. Rainer meint ein gutes Gedächtnis zu haben. Er bekommt viele Karten zum Aufdecken. Sabine und Birgit einigen sich auf die restliche Verteilung. Alle Gruppen haben ihre Strategien besprochen und schon geht es los. Rainer startet. Er sieht sich seine Karten sehr gründlich an und deckt sie mehrfach auf und zu. Er läuft auf mich zu und ruft :“ Rittermeister und Metzgermagd“ Uh. Ich bin völlig irritiert. Was soll das denn heißen. Innerlich war ich auf Kreuz-Bube,

Herz-Dame und Pik-Zehn etc. eingestellt. Ich decke meine erste Karte auf, da kommt der nächste Schock. Nichts kann ich erkennen. Was sind das denn für Figuren und Gestalten. „Irgendein mittelalterliches Paar“ rufe ich Sabine zu. Vor lauter Schrecken habe ich auch nur eine Karte aufgedeckt und nicht zwei wie vorgesehen. Man bin ich blöd. Sabines Gesicht ist berechtigt ein einziges Fragezeichen. „Paar welches Paar?“ Die anderen Gruppen sind viel flinker unterwegs und rufen sich Zahlen zu. „Wieso Zahlen? Zahlen habe ich gar keine gesehen.“ „Doch, Anke, unten auf den Karten sind große, schwarze Zahlen in weißen Kreisen“, teilt man mir mit. Och-wirklich ? Vielleicht ist es doch ratsam deine Brille zu holen, denke ich. Gleichzeitig bin ich entsetzt, denn mir war gar nicht bewusst wie schlecht ich mittlerweile ohne Brille sehen kann. Wertvolle Zeit geht verloren, in der ich meine Brille hole. Der Rest des Teams ist auch nicht viel besser. Sabine deckt statt ihrer Reihe noch mal die Karten in meiner Reihe auf. Wenn einmal der Wurm drin ist, dann ist er drin. Irgendjemand schafft es auch noch die Anordnung der Kartenraute zu verändern. Wir sind eine einsame Katastrophe. Birgit. B. kann über ihre Kollegen nur die Augen verdrehen. Sie trägt es mit Fassung und Humor, irgendeiner muss ja der Letzte sein. Die anderen Gruppen sind alle ziemlich zeitgleich fertig, da herrscht bei uns immer noch das Chaos. Zum Glück brauchen wir unser Spiel nicht zu beenden. Was wollte Birgit bei uns fördern: Konzentration und Intelligenz ! Demutsvoll akzeptiere ich für mich der Förderbedarf ist eindeutig richtig erkannt!

Schlag auf Schlag geht es weiter. Jetzt wieder eine sportliche Herausforderung. Jetzt im Wurf bereich. Beim Kugelstoßen bin ich noch gut dabei. Doch dann: Ich sage nur Diskus! Vielleicht schafft es ja Claudia mir die Grundprinzipien beizubringen. Birgit, Udo und Ralf sind da schon kläglich gescheitert. Doch leider - auch nach diesem Trainingslager bleibt diese leichtathletische Disziplin für mich ein Buch mit sieben Siegeln. Mit Rita verkürze ich mir mit einem kleinen Plauschchen die Wartezeit bis zum nächsten Wurf. Unser Thema Tanzen! Was für eine wunderbare Sportart - im Vergleich zum Diskus !

Unsere drei Läuferinnen haben ihr Sprinttraining absolviert und müssen den Fußballern auf dem Platz weichen. Sie kommen zur rechten Zeit. Zirkeltraining ist angesagt. Alle Muskelgruppen werden trainiert und wir dürfen die Übungen selber aussuchen. Eine Gruppe trainiert und die andere Gruppe achtet auf die korrekte Übungsausführung. Rita lobt jeden Liegestütz und Cordula feuert beim Hütchensprint an. Der Kreislauf ist mal wieder so richtig in Schwung gebracht.

Der Hallenwart kommt und überzeugt sich vom ordnungsgemäßen Zustand der Halle. Er ist zufrieden mit uns. Wir dürfen die Halle sogar länger als bis 14.00 Uhr nutzen. Birgit schlägt prompt vor dieses attraktive Angebot anzunehmen. Doch da streiken wir dann doch. Wir sind ziemlich kaputt. Wir räumen ganz in Ruhe die Halle auf. Dann wird noch eine Kleinigkeit zum Mittagessen eingekauft. Danach haben wir den Nachmittag zur freien Verfügung.

Udo und Jörg müssen unbedingt eine Kneipe mit Sky finden. Über die neuesten Fußballergebnisse muss man auch als Leichtathlet informiert sein. Frauke haben wir versprochen Waffeln essen zu gehen. In verschiedenen Gruppen laufen wir ins Städtchen. Auf dem großen Marktplatz treffen wir uns fast alle. Ester, Carola, Ursula, Sabine und Jens genießen bereits einen Platz an der Sonne. Die Neuankömmlinge finden auch einen Platz auf einer Cafe-Terrasse. Gut das hier Fliesdecken liegen. Zum Sitzen ist es doch noch recht kalt, auch wenn die Sonne scheint, weht ein kalter Wind. Die Waffel mit Kirschen und Sahne sind köstlich. Ida hat leider eine Portion bekommen , die nicht ganz in Ordnung ist. Eine neue möchte sie aber auch nicht haben. Ralf sende ich ein Foto von meiner Völlerei. Ätsch! Das entgeht einem alles. Claudia organisiert für Birgit ein Erinnerungsgeschenk an dieses Trainingslager. Die Gruppe hilft mit vielen Ratschlägen. Ein schöner, nostalgischer Kaffeebecher aus Winterberg, eine Postkarte mit Haushaltschaos - (Thema: Spülmaschine mit Besteckschublade. Männer und Frauen zwei Welten prallen aufeinander!)... .

Nach dem Abendessen folgt wieder der mittlerweile obligatorische Abendspaziergang und ein geselliges Treffen. Diesmal sind wir bei Birgit und Gerd. Die Runde ist fröhlich und gut drauf. Wir beschließen am Sonntag nach dem Frühstück nicht direkt nach Hause zu fahren , sondern noch eine kleine ! Wanderung zu unternehmen.

Nicht alle haben Zeit für diese Wanderung. Ida z.B. muss eine Wettkampfbetreuung für ihre Kids übernehmen. Claudia reist mit dem Zug und einige Verdener müssen auch früh zurück. Für die anderen hat Birgiteine besonders schöne Wanderstrecke ausgesucht. Leider müssen Sabine und Jens auch plötzlich abreisen. Ein häuslicher Notruf kommt bei Sabine an und schwups ist sie mit Jens verschwunden, bevor wir den den Myhten- und Sagenweg in Züschen laufen. Den Anfang zu finden gestaltet sich etwas schwierig. Doch dann ist es geschafft und wir wandern gut gelaunt los. Gerd „navigiert“ uns mit seinem GPS durch den Wald. Wozu Wegweisern folgen - wenn man mit moderner Technik ausgerüstet ist.. Letztendlich laufen wir dann etwas länger als geplant und verlassen zum Schluss dann doch die ausgeschilderten Wanderwege, um irgendwie wieder ins Tal zu kommen.

Die Mittagszeit ist schon längst überschritten und wir wollen gerne eine Kleinigkeit essen. Das erste Lokal weist uns ab, da so eine große Gesellschaft nicht mehr unterzubringen ist. Danach finden wir zwar viele Restaurants, aber sie sind alle geschlossen - Betriebsferien - . Endlich haben wir Glück und können einkehren. Eine lange, steile Treppe führt in den Garten und wir beschließen dort Platz zu nehmen. Es dauert etwas bis der Wirt kommt und die Getränke aufnimmt und die Speisekarten verteilt. Als die ersten Gläser serviert werden, springt Birgit sofort auf um zu helfen, der Wirt ist doch etwas zitterig auf den Beinen. Ralf und weitere Helfer balancieren dann auch die Getränke die steile Treppe hinab. Es ist schon sehr spät geworden und Ester möchte um 17.00 Uhr zu

hause sein. Ihr Sohn spielt in Oberhausen im Musical-Dom die Kinderhauptrolle in Udo Jürgens Musical „ Ich war noch niemals in New York.“ Ralf und ich entscheiden uns daher auf das Essen zu verzichten und mit Ester zurückzufahren. Unsere Notration - Obst , Waffeln, Kekse - reicht aus, damit wir nicht vom Fleische fallen. Herzlich fällt der Abschied von allen aus. Wir hatten viel Spaß miteinander. So viel gelacht wie an diesem Wochenende habe ich schon lange nicht mehr. Eine Neuauflage eines Seniorentrainingslagers kann in der Zusammensetzung gerne wiederholt werden. Ein ganz großer Dank an Birgit.

Anke Ruhrmann