

# Trainingslager Bremervörde (06.04 bis 10.04.2014)

Sonntag den 06.04.2014 trafen wir uns morgens in kleinen Gruppen in Verden, Etelsen und Achim, um voll motiviert ins Trainingslager nach Bremervörde aufzubrechen. Als Teilnehmer waren dieses Jahr dabei Katharina Biene Zoe Binkowski, Mika Brennecke, Sophie Drewes, Anne Eitzmann, Luca Hentschel, Fridtjof Kasper, Imke Larsen, Aleke und Hark Möller, Christian Müller, Somja Oltmanns, Jonas Pannevis, Moritz Schaller, Jacques Sohnekindt, Jana und Verena van Veen, Malyzia Vömel, Gesa Witte, Thorsten Plogsties und Uwe Cordes. Nach der einstündigen Fahrt erreichten wir gegen 10 Uhr die Jugendherberge und konnten daher unsere erste Laufeinheit (Aufwärmspiele am See) noch vor dem Mittagessen absolvieren.

Am Nachmittag folgte dann ein rund einstündiger Dauerlauf, der uns in ein nahegelegtes Waldstück geführt hat. Trotz einsetzenden Nieselregens tat das der guten Stimmung beim Laufen keinen Abbruch. Der erste Trainingstag wurde mit einem Spieleabend abgerundet. Es kann schon einmal vorweg genommen werden, dass das Rollenspiel Werwolf wiederholt zum Spiel des Trainingslagers gekürt worden ist. Dieser packende Dauerbrenner zieht schon seit Jahren Trainingslagerteilnehmer in seinen Bann, sodass es nicht verwundert, dass auch in diesem Jahr wieder bis spät in die Nacht gespielt wurde. Nichtsdestotrotz saßen alle müden „Werwölfe, Hexen, und Dorfbewohner“ jeden Morgen pünktlich am Frühstückstisch.

Ein besonderes Highlight für uns war auch in diesem Jahr wieder die morgendliche Gymnastikstunde. Egal ob alter Hase oder aufstrebender Newcomer, hier musste jeder durch. Die erste Trainingseinheit am Montag führte uns zurück an den See, wo Fußgelenksläufe und koordinative Übungen auf dem Programm standen. Im Anschluss liefen die „Kleinen“ einmal und die „Großen“ zweimal im zügigen Tempo um den See. Am Nachmittag standen dann Tempointervalle auf der Laufbahn an. Die Agenda sah 8x300m vor, die auch teilweise im Uhrzeigersinn gelaufen wurden. Hierbei ist anzumerken, dass diese Intervalle die Schnellsten waren, was zu einer allgemeinen Verwunderung führte. Auch dieser Tag wurde mit einem leckeren Abendbrot und einem Spieleabend in gemütlicher Runde abgeschlossen.

Am nächsten Tag fuhren wir nach dem Frühstück in die nahegelegene Turnhalle, um unsere nächste Einheit zu meistern. Da es sich anbot, wurde Vorort auch gleich die morgendliche Gymnastik abgehalten. Die anschließende Trainingsstunde sah ein schweißtreibendes Zirkeltraining mit unterschiedlichen Stationen vor. Wir wurden hierfür in zwei Gruppen eingeteilt, sodass nach jeder Runde eine Gruppe verschnaufen konnte. Zwischenzeitig wurden dann Übungen verändert oder durch neue ersetzt.

Der Dienstagnachmittag stand dann zur freien Verfügung. Die trainingsfreie Zeit wurde von den Teilnehmern ganz unterschiedlich genutzt. Jonas und Malyzia mussten beispielsweise für das bevorstehende Abitur lernen. Der Rest der Truppe relaxte im Schwimmbad, in der Sauna oder bei einem Kaffee in der Stadt.

Am Mittwochmorgen ging es nach der Gymnastik dann für einen weiteren Dauerlauf in den Wald, um unsere Grundlagenausdauer weiter zu schulen.



Während der anschließenden Bahneinheit am Nachmittag, konnte Malyzia ihre exzellenten Fertigkeiten als Trainerin unter Beweis stellen, indem Sie das Aufwärmprogramm der Gruppe übernahm. Der Trainingsplan sah an diesem Tag 3x30m, 3x80m, 200m, 300m und 600m vor. Der Abend wurde dann größtenteils vor dem Fernseher verbracht, da die Bayern in der Königsklasse ran mussten.

Am letzten Tag ging es noch einmal ordentlich zur Sache. Nach der Gymnastik liefen wir in Richtung See und absolvierten Treppenläufen. Hierdurch verbesserten wir nochmals intensiv unsere Ausdauer, Schnelligkeit und Koordination. Zum Ausklang folgte dann noch eine schnelle Runde um den See. Nach einer kurzen Mittagspause fuhren wir dann mit den Autos zur Turnhalle, um ein abschließendes Frequenztraining zu meistern. Da wir unsere ganzen Laufklamotten schon am Mittag in die Autos verfrachtet hatten, konnten wir von dort aus direkt die Heimreise antreten. Allerdings wartete auf dem Parkplatz vor der Turnhalle noch eine ganz besondere vierrädrige Überraschung auf Sonja. Der Hintergrund: Sonja hatte im Trainingslager Geburtstag und Ihre Mutter überraschte Sie nun mit einem neuen Auto. Die Freude war dementsprechend riesig.

Zum Schluss möchten wir uns nochmal ganz besonders bei Uwe Cordes bedanken, der uns diese super Trainingswoche ermöglichte. Auch ein Dankeschön an Torsten Plogsties, der Ihn tatenkräftig dabei unterstützte. Wir hatten alle großen Spaß und wünschen uns eine Fortsetzung im nächsten Jahr.

Christian Müller und Moritz Schaller