

# Cuxhaven-Otterndorf - ein kleines Stück Paradies für unsere U14/U16

Abwechslung ist im Training sehr wichtig. Deshalb ging es nun, nach Rostock-Warnemünde und Flensburg in den beiden vorangegangenen Jahren, für unsere U14/U16 Jugend zur Abwechslung an die Nordsee anstatt an die Ostsee.

Es ist eine wirklich bereichernde Erfahrung fünf Tage mit so tollen AthletInnen und TrainerInnen verbringen zu dürfen. Diese Trainingswoche kurz vor Ostern schweißt uns alle nochmal sehr eng zusammen und hat sowohl leistungstechnisch als auch teambildend einen entscheidenden Einfluss auf die anstehende Freiluftsaison.

Unser guter Kontakt zum TSV Otterndorf mit dem Cuxhavener KiLa-Cup Experten Björn Müller und dem Abteilungsleiter der Leichtathletik-Sparte des TSV Otterndorf Thomas Frauns hat uns eine reibungslose Trainingswoche vom 14. Bis 18. April im Nordseebad Otterndorf ermöglicht. Mit dabei im Paradies waren diese 17 Trainingswütigen:

Bruno Hoffmann/ Clemens Organista/ Doreen Olbricht/ Evangelina Kucher/ Emmie Eberhardt/ Florentin Dibbern/ Illia Lastovetskyi/ Jakob Dibbern/ Leenke Remmin/ Luis Frej/ Mats Richter/ Nele Meyer/ Paul Behrmann/ Pelle Kuhr/ Rudi Wilmes/ Sarah Sprenger/ Tharon Schiller



Begleitet haben wir diese ehrgeizigen AthletInnen erneut mit unserem eingeschworenen Trainer-Team Jessica Quint, Jana Rehfeld, Frederik Freiberg und Jens Niederkrome.

Neben unseren intensiven Trainingseinheiten blieb genug Zeit zum Klönen, Chillen, Tischtennis- oder Fußballspielen.



Es standen wie in den vergangenen Jahren wieder intensive Treppenläufe, ein Dauerlauf, ein Fahrtspiel und disziplintechnische Trainingsstunden (Hochsprung/ Weitsprung/ Hürdenlauf/ Speerwurf/ Kugelstoß/ Staffeltraining) auf dem Trainingsplan. Alle Kids haben gut mitgezogen. Eine kleine Truppe hatte sogar jeden Abend noch Körner zum Fußballspielen (im Dunkeln) übrig.

Neben einem Grillabend gab es auch eine geführte Wattwanderung sowie ein gemütliches Lagerfeuer mit Stockbrot. Bei der Wattwanderung wurde schnell klar, wer sich nicht gerne schmutzig macht. Einige wollten erst gar nicht mit in das schmuddelige Watt. Doch schon nach wenig Zeit waren alle gut gelaunt bei der Sache. Jessi präsentierte unserem Wattführer ihre wirklich beeindruckenden Biologie-Kenntnisse und Frederik war damit beschäftigt die Kleinsten unter unseren TeilnehmerInnen immer wieder einzufangen. Alle hatten sichtlich Spaß im nordischen Wattenmeer.



Beim Lagerfeuer haben wir gelernt, dass die Spitze des Astes von Teig bedeckt sein sollte, damit er nicht zu brennen beginnt. Gebrannt haben wir selbst aber lichterloh vor Freude. Wir hatten ein warmes Feuer, etwas zu Essen und konnten uns in gemütlicher Runde viel erzählen. Eine Nachtwanderung hat diesen Abend abgerundet. Auf dem acht Meter hohem Deich wurde ausnahmsweise mal nicht gelaufen, sondern gewandert.



Beim Lagerfeuer haben wir gelernt, dass die Spitze des Astes von Teig bedeckt sein sollte, damit er nicht zu brennen beginnt. Gebrannt haben wir selbst aber lichterloh vor Freude. Wir hatten ein warmes Feuer, etwas zu Essen und konnten uns in gemütlicher Runde viel erzählen. Eine Nachtwanderung hat diesen Abend abgerundet. Auf dem acht Meter hohem Deich wurde ausnahmsweise mal nicht gelaufen, sondern gewandert.

Ein weiteres Highlight war unser geliebter Grillabend, an dem Illia zeigte, dass er ein wahrer Grillmeister ist! Und auch ein leckeres Eis durfte für unsere sonnigen Gemüter nicht fehlen.

Auch im kommenden Jahr möchten wir mit unserer U14/U16 Jugend wieder eine unvergessliche Trainingswoche erleben. Der Zielort steht bereits fest - wir freuen uns jetzt schon riesig darauf.

Jens Niederkrome