

Trainingslager 2013

Endlich! Nach einem langen Trainingswinter in Schriesheim waren die Vorbereitungen für das diesjährige Trainingslager begleitet von einer großen Portion Vorfreude auf den Süden. Mit der Fahrt nach Cervia sollten nun der Frühling und damit auch die Wettkampfsaison eingeläutet werden.

Fast schon routinemäßig ging es dann am Karfreitag auf nach Italien. Am Abend trat wie gewohnt der Großteil der Mannschaft den Weg mit dem Kleinbus an, im Kofferraum bereits alle Sportsachen verstaute – natürlich durfte auch der traditionelle Kuchen nicht fehlen. Die lange Fahrt durch die Schweizer Alpen und die Dolomiten Südtirols behinderte diesmal neben kleineren, aber bekannten Hindernissen (Stau, Tunnel und Mautstationen) vor allem der dichte Nebel, der schnelles Fahren ausschloss. Doch die Motivation unserer Athleten konnte das natürlich nicht dämmen und so erreichte man mehr oder weniger ausgeschlafen am frühen Morgen die Stadt an der Adriaküste. Im großen Bus war die Stimmung dagegen etwas gedämpft, an Schlafen war zeitweise nicht zu denken. Aber auch der Rest der Gruppe kam schließlich in Cervia an. Nachdem dann gegen Mittag auch die letzten Teilnehmer im Hotel Gadames eingetrudelt waren, traf man sich zusammen mit den anderen Gästen zum ersten Mal zum gemeinsamen Essen.

Auch das erste Training ließ nicht lange auf sich warten, bereits am Samstagnachmittag traf sich die Trainingsgruppe um Jürgen Paul am Strand. Das Sprinten im tiefen Sand stellte besonders bei böigem Gegenwind auch für die erfahreneren Sportler eine besondere Herausforderung dar. Als Trainingsorte bieten sich in Cervia daneben der nahe Wald und das immer gut besuchte Stadion an. Trainiert wurde zweimal täglich, ein zweistündiges Training je am Vormittag und am Nachmittag. Neben täglichen Koordinationsübungen standen in diesem Jahr hauptsächlich Tempoläufe und Hürdengymnastik auf dem Programm, ergänzt durch den ein oder anderen Dauerlauf im Wald oder einen Kraftzirkel am Strand.

Läuferisch wurden alle Register gezogen, man trainierte im Stadion über alle Strecken von Starts aus dem Block bis zu 300m. Dazu gehörten unter anderem Abläufe über etwa 20m, Serien über 60m und 80m, steigende Serien über 80m-100m-120m-150m oder pyramidenförmige Serien über 200m-250m-200m.

Zwar zeigte sich das Wetter in Europas längstem Winter seit langem noch nicht ganz so frühlingshaft, wie man es gerne gehabt hätte (zumeist unter 10°C), aber die Trainingsmentalität traf das nur wenig. Vor Wind und Regen schützte der Wald weitestgehend, sodass man auch während eines kleineren Schauers trainieren konnte. Am Sonntag und am Mittwoch konnte sich die Sonne sogar für mehrere Stunden gegen die dicke Wolkendecke durchsetzen und ließ erstmals größere Gruppen auf den Strand strömen – zu einem Sonnenbrand reichte es aber zum Glück dann doch nicht!

Nach den anstrengenden Trainingseinheiten freute man sich immer schon auf das Hotel. Dort gab es dreimal täglich ein gelungenes Essen, am Ostersonntag sogar ein zweistündiges Spezialmenü mit mehreren Gängen. Abwechslung in den Tagesverlauf brachte das alljährliche gemeinsame Eisessen, zwei Fußballabende in einer Kneipe, ein Besuch des örtlichen Großmarktes an der Kirche oder der Ausflug nach Milano Marittima – dieses Jahr am Sonntagabend. Natürlich durfte auch der bewährte Spieleabend mit „Werwolf“ nicht fehlen.

Samstag schließlich hieß es dann – für alle viel zu früh – Abschied nehmen vom Süden. Am Ende haben wir dann doch den Frühling aus Italien mitbringen können! Wieder einmal war das Trainingslager für uns alle ein Erlebnis; was wir neben dem Frühling noch mitgebracht haben, wird sich am nächsten Samstag in Walldorf zeigen.