

Trainingslager Blankenburg

Am 14.4.2014 machten sich 15 junge, motivierte Athleten auf nach Blankenburg, um sich dort in Form eines Trainingslagers auf die kommende Bahnsaison vorzubereiten.



Neben den Athleten fuhren auch Melanie Lehmann als Betreuerin sowie Thomas Bertram als Trainer mit. Unterstützt wurde er von den Nachwuchstrainern Jan und Albin Bertram und Dominique und Angelique Lehmann.

Im Mittelpunkt des Trainingslagers standen in diesem Jahr die beiden Disziplinen Hürdensprint und Kugelstoßen.

Nach der kurzen Anfahrt von 45 Minuten hatten die Athleten Zeit, ihre Koffer auszupacken und die Zimmer zu beziehen.

Das Training musste aus Gründen des schlechten Wetters in die Sporthalle verlegt werden. Nach einem gemeinsamen Aufwärmen wurde die Gruppe in jüngere und ältere Athleten unterteilt, um ihren Ansprüchen gerecht zu werden.



Nach dem Training hatten die Jugendlichen Freizeit und konnten sich im Clubraum gesellschaftlichen Spielen widmen.

Auch der nächste Tag bot ein schwieriges Wetter und weitere Herausforderungen für die Trainingsgruppe. Aufgrund von starken Winden wurde das Outdoortraining stark behindert.



Nach dem anspruchsvollen Hürdentraining am Vormittag gab es ein nicht sättigendes Mittagessen in Form von Salat.

Am Nachmittag fand eine Videoanalyse der zuvor aufgenommenen Hürdentechnik der Athleten statt. Auf den Hochsprung musste verzichtet werden, da der Wind die Benutzung der Anlage unmöglich machte.



Trotzdem wurden die Athleten im Intervalltraining ausreichend gefordert.

Am nächsten Tag begann das Training mit einem Aufwärmspiel.
Danach bekamen die Jugendlichen die Möglichkeit, ihre am Vortag erkannten Hürdenfehler zu verbessern.



Am Nachmittag gab es nach einem getrennten Programm für jüngere und ältere Athleten eine gemeinsame Wurfeinheit mit verschiedenen Wurfobjekten.
Eine große Überraschung war hierbei der Laufkaderathlet Max Singer, der eine überragende Leistung beim Diskuswurf zeigte, wengleich er diesen Wurfkörper das erste Mal in Händen hielt.

Am letzten Tag packten die Athleten ihre Sachen und gingen zum abschließenden Training, bei welchem die Staffelübergabe geübt wurde.
Das alljährliche Abschlusspiel „Capture the Flag“ kam auch in diesem Jahr sehr gut an.



Beim Feedback der Athleten wurden größtenteils positive Aspekte genannt und es entstand der Wunsch eines längeren Aufenthalts im nächsten Jahr.

Ein Bericht von Dominique Lehmann und Albin Bertram
p.s Mella kann keine Orangen schälen

[<<Fotos I>>](#)

[<<Fotos II>>](#)

[<<Fotos III>>](#)

[<<Goslarische Zeitung>>](#)