

# **Bericht zum WSV-Trainingslager in Bad Berleburg**

Am Montag, den 22.07.2013 sind wir zum 1. Sommerlehrgang des WSV nach Bad Berleburg aufgebrochen. Folgende Sportler waren mit dabei: Ronja Heinrich, Bente Rekowski, Max Bernshausen, Jan-Malte Strack und Janosch Wunderlich. Torben Wunderlich stieß einen Tag später hinzu und sein Bruder Mika war auch 2 Tage lang anwesend, da es für ihn keine alternativen Unterbringungsmöglichkeiten gab. Ankunft war morgens um 9:30 Uhr. In der Turnhalle am Stöpel konnte sich jeder seinen Schlafplatz für die kommenden 3 Nächte suchen. Dabei waren Mädchen und Jungen voneinander getrennt.

Kaum angekommen, stand schon die 1. Trainingseinheit auf dem Programm. Fortan wurde 2 x täglich für jeweils ca. 2 Stunden trainiert. Um das Training effektiv zu gestalten, hat man die 30 Nachwuchssportler in 3-4 Gruppen aufgeteilt. Diese Gruppen wurden Alters- und Leistungsbezogen gebildet und von insgesamt sieben Trainern betreut. In den Mittagspausen konnten sich jeweils die Kinder im angrenzenden Wellenfreibad abkühlen und entspannen.

Für das tägliche Frühstück, Mittag- und Abendessen standen uns die Räumlichkeiten des VFL Bad Berleburg zur Verfügung. Ein besonderes Lob geht an die Schlossschänke, welche uns immer das warme Mittagessen geliefert und gespendet hat. Auch beim Abwaschen hatte jeder Sportler seinen Küchendienst zu leisten, es wurde gespült und abgetrocknet.

## **Trainingsprogramm:**

### **1. Tag (Montag)**

10:15 Uhr - Erstes Training: 20 min Lauschule, ca. 1.30 h gelaufen.

Frank Lauber hat uns währenddessen die Umgebung gezeigt.

17:00 Uhr - Nächstes Training: Die zweiten Trainingseinheiten hatten wir aufgrund der Hitze immer etwas später angesetzt. 1.30 h Cross am Berg. Skigang u. Schrittsprünge wurden trainiert.

### **2. Tag (Dienstag)**

9:00 Uhr - Skiroller-Training: ca. 1.30 h KT (Klassische Technik)

Zum Schluss noch ca. 15 min. Staffelspiele

17:00 Uhr - Hallentraining: Kraft Stabilisation.

### **3. Tag (Mittwoch)**

9:00 Uhr - Dauerlauf (Cross): ca. 2.00 h zum Goldenen Ei, danach zur Schlossschänke, um noch ein Gruppenfoto zu machen und anschließend ging 's zurück.

17.00 Uhr - Rollertraining FT (Freie Technik): ca. 1.30 h Technik u. Berglauf.

### **4. Tag (Donnerstag)**

9:00 Uhr - Tempoläufe: 4 mal 800m am Sportplatz.

Mittags war Ende des Lehrgangs

**Fazit:** Während dieser vier Tage wurde intensiv, aber auch effektiv trainiert. Neben den sportlichen gab es auch soziale Aspekte. Jeder hat jedem geholfen, es wurden neue Freundschaften geschlossen und alle hatten viel Spaß miteinander. Aus unserer Sicht war dies ein sehr gelungenes Trainingslager!

Gez. SW