

Trainingslager auf dem „Stern“ 03.- 05.03.2023

Anfang März wurde es Zeit für das alljährliche Thüringen-Trainingslager.

Erfreulicherweise gab es im letzten Jahr ordentlich Zuwachs bei den Nachwuchs-OLern. Somit nahmen fast 30 Teilnehmer aus Weimar und Jena teil.

Beginnend mit einem Stabitraining und Fußmassage am Freitag waren alle schnell eingestimmt für die kommenden Trainingseinheiten.

Mit ordentlich Frühsport starteten wir in einen kalten, grauen, aber regenfreien Samstag. So schmeckte das Frühstück gleich noch besser. Die erste Trainingseinheit erwartete uns in der Nähe des Schottplatzes. Ein schönes, offenes Gelände- perfekt für Staffelstart- Training.

So absolvierten wir also fünf kurze Sprintstrecken, welche immer wieder mit einem Massenstart eingeleitet wurden. Das war ganz schön anspruchsvoll. Bei so vielen Läufern gleichzeitig lernten wir schnell, dass man sehr genau sowohl auf die Karte als auch die Postenbeschreibung schauen muss, damit man nicht aus Versehen den falschen Posten anläuft. Jetzt kennen wir also auch alle „Streuposten“ und sind vorbereitet auf kommende Massenstarts ... und Zielsprints...puhh...

Zur Belohnung sollte es Pizza geben! Leider war Chefkoch Sven der Pfeffer in die Soße gefallen, so dass einige dann doch eher sparsam zulangten.

Das erwies sich dann als Vorteil, denn somit war der Bauch für die zweite Einheit des Tages nicht ganz so voll (und später mehr Platz für leckeren Kuchen und Abendbrot :D)

Nun konnten wir abwechselnd Mikro-OL in sehr feinkupiertem Gelände und Linien-OL machen. Es machte großen Spaß den Linien wirklich zu folgen, auch quer durch das Dickicht. Im Mikro-OL konnten wir uns im Höhenlinien-, Löcher- und Hügel-lesen üben. Das war gerade für die Jüngeren doch ganz schön knifflig.

Im abendlichen Theorie-Training wiederholten wir noch einmal den Umgang mit Kompass, Auffang- und Höhenlinien. Dann fielen alle freiwillig vor 22 Uhr geschafft ins Bett.

Sonntag durften wir den Kompass-Lauf in die Tat umsetzen. Es war für uns alle eine kleine Herausforderung, wo doch vor allem die Jüngeren bisher nie die Wege verlassen hatten. Erst über große Wiesen und dann im offenen Hochwald querfeldein- nur mit dem Kompass. Alle schafften es wieder aus dem Wald mit glücklichen Gesichtern und zurecht ein bisschen stolz.

Die nächsten Wettkämpfe können nun kommen!!

Zum Schluss wollen wir Kinder uns bei allen Trainern, Küchenfeen, Chefköche und Streckenlegern bedanken. Wir fanden es supercool und freuen uns auf das nächste Trainingslager!

Emma