Trainingslager U16/U20Cervia 2016 25.03.-02.04.2016



Am Karfreitag um 5.30 Uhr machten wir uns auf den Weg Richtung Cervia in Italien zum Trainingslager. Mit an Bord waren Athletinnen und Athleten der Altersklassen U16 bis U20 und vier Trainer. Über die Route San Bernadino, Mailand und Bologna fuhren wir deutlich wärmeren Temperaturen und dem Meer entgegen.

Im Süden erwartete uns ein Hotel direkt am Meer, aber auch sieben Trainingstage bei überwiegend gutem Wetter. Egal ob im Stadion, am Strand oder im Wald, die Trainingsmöglichkeiten waren ausreichend und erforderten viel Konzentration und Kraft ab.

Die erste kurze Einheit zum Auflockern gab es schon nach dem Bezug der Zimmer.

Sprint, Hürden, Weitsprung,
Hochsprung und viele weitere
Disziplinen und Trainingsinhalte
waren angesagt. Trotz des
umfassenden Trainingsrhythmus
war die Zeit auch für ein
gemeinsames Pizza essen, einen
Grillabend am Strand, den Besuch
des Wochenmarktes und einen
freien (Spiele-) Nachmittag da.
Der letzte Abend war für die
Trainer kurz, denn wir mussten fit
für die Autofahrt am nächsten
Morgen sein.



Die Abfahrt sollte laut Plan zwischen 5:15 – 5:30 Uhr starten, verzögerte sich aber aufgrund des verlegten Anhängerschlüssels auf 7:00 Uhr. Trotz "Schlossknackeranleitung" aus dem Internet, konnte es letzten Endes nur mit einem Bolzenschneider aufgebrochen werden. Gegen 16:30 Uhr wurden alle Athleten glücklich von ihren Eltern in die Arme geschlossen.



Das Trainingslager gibt hoffentlich allen einen Schub für die anstehenden Wettkämpfe. Wir wurden wieder einmal bestätigt, dass sich alle Mühen für die Athletinnen und Athleten lohnen.