

# Sport und Spaß im Trainingslager in Senftenberg

**Senftenberg.** „Superschön“ und „supersonnig“. Mit diesen beiden Wörtern beschreiben Teilnehmer das viertägige Trainingslager in Senftenberg. 20 Kinder zwischen acht und 15 Jahren nahmen daran teil, betreut von den Übungsleitern Susanne Thielemann, Ricarda Bohrisch, Pieter Bickenbach und René Bertel – und in gewisser Aufsicht der beiden Hunde Joe und Stella.



Weil der Bus am Mittwoch, dem 28. Oktober, wegen eines Staus später als geplant am Zielort ankam, fiel zwar eine erste Trainingseinheit aus. Dafür ging es am nächsten Morgen um 7 Uhr, noch vor dem Frühstück, zum kleinen Waldlauf. Nach dem Frühstück war ein dreistündiges Training angesagt. Auch am Nachmittag wurde noch einmal so lange trainiert.

So wurde auch am Freitag trainiert und ähnlich am Samstag. Der Morgenlauf fand an jedem Tag statt, selbst noch am Abfahrtstag. Mitmachen musste jeder, auch die älteren Jungs, die meinten, sie könnten mal eine Nacht durchmachen ... Den wenigen Schlaf hat man ihnen wohl angesehen, aber tapfer standen alle bereit und machten ohne Murren mit.



Dank der vier Übungsleiter und mit Unterstützung von Beatrix Bickenbach stand in jeder der Trainingseinheiten in der nun schon bekannten Niederlausitz-Halle in Senftenberg ein Stationstraining für Weitsprung, Sprint und Wurf auf dem Programm. „Entsprechend hatten wir die Kinder in drei Gruppen eingeteilt. Außerdem wurden Handball oder Parteiball gespielt, was die Gruppen sehr gefestigt hat“, berichtet Susi Thielemann.

Höhepunkt war zweifellos die Staffel der Übungsleiter gegen die Kinder, die es bereits vor zwei Jahren schon einmal gab. Weil Ricarda Bohrisch nicht ganz einsatzfähig war, hatte Beatrix ihren Part übernommen. Über 4x1 Runde, die 250 Meter lang ist, trat

Groß gegen Klein an. Das Ergebnis war versöhnlich: „Die Übungsleiter gewannen, als sie auf der Innenbahn liefen. Auf der Außenbahn hatten wir in den höher gelegenen Kurven etwas Probleme und kamen hinter der Kinderstaffel ins Ziel“, so Susi Thielemann.





Etwas anders organisiert war das Training am Sonnabend. Weil dort am Abend wie in den Vorjahren wieder einen Nachtflomarkt stattfinden sollte, wurde am Vormittag nur eine kleine Trainingseinheit für Kraft und Sprung durchgeführt. Dann ging es hinaus zum Waldlauf. „Jeder Sportler sollte mindestens zwei Runden durchhalten, von denen jede etwa 1,5 Kilometer lang war. Jeder bestimmte sein Tempo, wir Übungsleiter verteilten uns vorn, in der Mitte und am Ende. Das Ziel haben alle erreicht. Viele schafften vier Runden, einige sogar fünf Runden“, freute sich die Übungsleiterin. Auch die Vierbeiner Joe und Stella hielten durch, ja, sie gewannen sogar eine Sprinteinlage.

Am Nachmittag ging es dann in die Schwimmhalle, bevor dann der freizeitmäßige Höhepunkt anstand: die Halloween-Party. Die Größeren um Beatrix und Melanie schminkten die Jüngeren und bereiteten eine Schnitzeljagd vor. Alle kostümierten sich wieder und Süßes gab es auch. Danach stand der schon obligatorische Besuch des Nachtflomarktes an, bevor Nachtruhe angesagt war und es am Sonntagvormittag, dem 1. November, wieder nach Frankfurt (Oder) ging.



„Die Kinder waren begeistert. Dass einige der Jüngsten etwas Heimweh hatten, gehört irgendwie dazu. Wirklich schön war, dass auch die Sportler, die weniger leistungsstark sind, ihr Bestmögliches gegeben haben. Und wir Übungsleiter haben uns auch gut abgestimmt, jeder hat sich eingebracht. Es lief Hand in Hand“, resümiert Susi Thielemann und weiß sich da einig mit den anderen Übungsleitern.



Auch im nächsten Jahr soll es wieder ein Trainingslager geben. Höchstwahrscheinlich wird dieses wieder in der zweiten Herbstferienwoche stattfinden, da eine andere Planung in den Osterferien leider nicht klappt, da die Halle schon anderweitig gebucht ist.

Text: Kerstin Bechly/Fotos: Susanne Thielemann (November 2015)

