



Werfen, Sprinten, Springen und Athletik

Im Trainingslager in Senftenberg wurde fleißig trainiert. Selbst abends wollten alle eine sportliche Freizeit. Aber es ging auch mal in die Stadt.

Sechs Jahre ist es her, dass unsere Leichtathleten ein Trainingslager in Senftenberg verbrachten. Dann kam die Pandemie und 2023/2024 ging es nach Potsdam und Rostock.

Und die Rückkehr? „Uns hat es wieder richtig gut gefallen. Die Niederlausitzhalle befindet sich neben der neuen Universität in Senftenberg und wir konnten das Gelände dort viel nutzen“, fasst Trainerin Ricarda Bohrisch zusammen. Auf einem Feld trafen sich alle täglich zum Morgenkreis – umrahmt von Vogelgezwitscher -, auf dem Rasenbereich wurde sich eingelaufen, der Wald wurde für Läufe und eine Wanderung genutzt. Und in der Sporthalle spielte sich das eigentliche Training ab.



24 Mädchen und Jungen der Trainingsgruppen U10 bis U14 wurden während des Trainingslagers vom **11. bis 15. April 2025** von sechs Trainern/Übungsleitern und Betreuern betreut. Mit dabei waren auch drei Kinder und eine Betreuerin vom Leichtathletikverein in Beeskow – wie schon in den vergangenen Jahren, damit sich die Athleten des „Dreier“-Stützpunktes für Staffeln und Mannschaftswettbewerbe besser kennenlernen. Von Stahl Eisenhüttenstadt war aber diesmal kein Sportler dabei.

U10: Würfe und Athletik fleißig geübt

Die sechs Mädchen und vier Jungen der **U10** haben sich speziell auf die kommenden Wettbewerbe der Kinderleichtathletik vorbereitet. „Viele Würfe mit dem Heuler und mit Fahrradreifen und viel Athletik für die allgemeine Kraft standen auf dem Programm“, berichtet Übungsleiter Olav Senger, der die Jüngsten im Trainingslager gemeinsam mit Denise Rose betreut hat. Für die kleinen Athleten waren die Tage ungewohnt anstrengend, denn haben sie in Frankfurt pro Woche zwei Trainingseinheiten, so waren es jetzt zwei pro Tag. „Wir haben darauf geachtet, dass der Muskelkater nicht zu stark wurde“, betont Olav Senger.

Er und Denis Rose fanden es toll, dass alle „mit großem Eifer und Einsatz trainiert haben. Auch außerhalb der Trainingszeiten waren alle sehr diszipliniert, keiner hat gemurrt und alle haben alles mitgemacht.“

Ein sportlicher Höhepunkt war am Sonntagvormittag das Training gleich nebenan auf dem Unisportplatz auf Kunstrasen. Dort wurde sogar gegen Lehramtsstudenten Fußball gespielt und gewonnen haben – natürlich – die SC-Athleten und das mit 3:1. Klar: „Allen hat es sehr großen Spaß gemacht“, weiß der Übungsleiter.





Alle Trainingsgruppen bei der Erwärmung und in der Freizeit vereint

Die Sportler aller drei Trainingsgruppen haben an den Trainingstagen auch vieles gemeinsam gemacht: zur Erwärmung wurde Handball, Brennball und Gymnastikball treiben gespielt.

Die Tage begannen mit gemeinsamem Frühsport und Frühstück. Dann wurde knapp drei Stunden disziplinbezogen trainiert, bevor es „lecker, lecker Mittagessen gab. Die Köchinnen haben das wieder sooo gut gemacht“, ist nicht nur Ricarda Bohrisch davon und von der Vollverpflegung insgesamt immer noch begeistert. Nach der Mittagspause ging es in den Wald, gab es eine Vesper und von 15.30 bis 18 Uhr standen eine weitere Trainingseinheit und Spiele an.



U12/U14: Starts, Anlauf und Wurf besonders intensiv trainiert

Für die zehn Sportler der **U12** und vier der **U14** hatten die Trainer drei Schwerpunkte herausgearbeitet. Doreen Wojahn übte mit den Kindern im Sprint gute Starts aus dem Startblock. Hohes Tempo konnte dann bei Läufen überprüft werden – dazu wurde die Zeitmessenanlage aufgebaut. Ricarda Bohrisch hat sich beim Weitsprung auf die Sprungkraft der Kinder und den optimalen individuellen Anlauf eines jeden konzentriert. Susi Thielemann übernahm das Wurftraining mit Ringen und Bällen. „Wir Trainer haben auch vieles ausprobiert“, erzählt Ricarda Bohrisch. Auch die Beeskower Betreuerin Steffi Lehmann, die eigentlich vom Fußball kommt, habe viel mitnehmen können – und umgekehrt war ihr Interesse und Sich-Einbringen auch für die Frankfurter bereichernd.



Ein bisschen Pech hatte das U14-Quartett. Hier hat nur Paul Gustav Heller bis zum Schluss mitmachen können: Urlaubsabreise, Knieprobleme und Unwohlsein hatten die drei Mädchen an der vollen Trainingsteilnahme „gehindert.“ Aber an den ersten Tagen waren sie für die Jüngeren gute „Vormacher“ bei Übungen.

Boßeln im Wald und Füße-Planschen im Senftenberger See



Natürlich gehört zu einem Trainingslager ein Rundum-Programm außerhalb des Trainings. So ging es zu dem Kugelspiel Boßeln in den Wald – wo die Kinder viel Spaß hatten und die Trainer/Übungsleiter ob des „kleinen“ Chaos angesichts der nicht einfachen Regeln ein paar graue Haare bekamen.

Weil die Schwimmhalle in Senftenberg geschlossen ist, ging es diesmal in die Stadt bis hin zum Senftenberger See. „Die Wanderung zum Eis essen, das Planschen im See und Steine werfen übers Wasser war für alle wunderbar“, erzählt Olav Senger. Nach dem insgesamt langen Spaziergang taten vor allem den „Kleinen“ die Füße weh.

Aber das war nach dem Abendbrot schon wieder vergessen: Da ging es wie jeden Abend noch einmal in die Halle zur freien Nutzung – ein weiterer Höhepunkt. Da konnten die Kinder Tischtennis, Fußball und Fange spielen oder Turnübungen machen. Besonders cool war es für sie, vom Kasten auf ein Trampolin und von dort auf die Stabhochsprungmatte springen zu dürfen. „Jeder kam auf seine Kosten“, sagt Olav Senger. „Es sind immer alle noch einmal in die Halle mitgekommen, keiner blieb im Zimmer“, findet Ricarda Bohrisch toll.

Neue Freundschaften und eine große Harmonie

Überhaupt: „Wir konnten gut beobachten, wie Freundschaften gefestigt und neue entstanden sind. Es war für alle – Erwachsene und Sportler – ein unvergessliches Erlebnis“, fasst Olav Senger zusammen. „Das war alles so harmonisch, ein gutes Miteinander, so eine liebe Gruppe“, berichtet Ricarda Bohrisch.



Und was sollte noch allen lange in Erinnerung bleiben? Neben dem täglichen – und nicht ganz selbstverständlichem – Sonnenschein jeden Tag ganz sicher das musikalische Wecken mit dem Lied „Guten Morgen, guten Morgen, guten Morgen Sonnenschein“ (von Nana Mouskouri – die Älteren erinnern sich ...). Das haben die Trainer vor Jahren mal eingeführt.

Nun kann die Wettkampfsaison starten und alle Trainer/Übungsleiter sind gespannt, wie die Mädchen und Jungen das Gelernte umsetzen. Und im nächsten Jahr soll es natürlich wieder ein Trainingslager geben.

Text: Kerstin Bechly/Olav Senger,

Fotos: vor allem Doreen Wojahn und Susanne Thielemann (April 2025)

Viel mehr Fotos findet ihr in der Bildergalerie

