

Trainingslager 2011 – Bad Blankenburg

Anders als in den Jahren zuvor, als es für Edmund Hamburgers Trainingsgruppe nach Cecina, Italien ging, war dieses Mal das Sporthotel Bad Blankenburg im Thüringer Wald das Ziel der trainingswütigen Athleten. Am Samstag den 16. April um 10 Uhr machten sich 12 LGler auf den unter normalen Bedingungen 4,5h dauernden Weg ins „Ossiland“. Für Manche dauerte das Ganze jedoch länger, da sie sich zu sehr auf die Stimme des Navigationssystems verließen. Die 12er-Guppe bestand aus 9 aktiven Athleten der Hamburger-Trainingsgruppe (Tanja Gießbaum, Luisa Gießbaum, Jonas Baumgärtner, Patrick Zwicker, Jakob Gießbaum, Marius Liebel, Felix Specht, Manuel Stich und Alexander Ressemann), dem Vereinsvorstand Wolfgang Behr, Sabine Münch und Trainer Edmund Hamburger. Aufgeteilt wurden die 12 auf drei Autos, gefahren von Alex, Ede und Wolfgang.



Trainingsgruppe vor dem Dom in Erfurt

Das deutsche Wetter gab sich während der ganzen Zeit Mühe mit dem italienischen aus den Jahren zuvor mitzuhalten. Dauerhaft 18°C oder mehr und fast ununterbrochener Sonnenschein ließen Trainer Edmund Hamburger ob des perfekten Trainingswetters frohlocken. Doch nicht nur das Wetter machte Ede Freude, sondern auch die Unterkunft. Bei sportlich und atheistisch gehaltener Halbpension (manchmal für Nachzügler nur Nudeln, und am Karfreitag NUR Fleisch) ließen es sich die Rülzheimer gut gehen.

Wie auch schon in den vorherigen Trainingslagern wurde jeden Tag zweimal trainiert, morgens um 10 Uhr ein lockerer Dauerlauf nach dem Frühstück und meist abends um halb 5 Tempoläufe oder Sprinttraining. Einzige Ausnahme war der „Ruhetag“ mit nur einem Dauerlauf und danach einem Ausflug nach Erfurt, der für einige wiederum länger dauerte als für andere („Abkürzung“?). Eher inaktiv zeigte sich Felix, der die meisten Trainingseinheiten verletzungsbedingt ausließ. „Nichtläuferisch“ aktiv war Manuel, der sich tagsüber auf sein mitgebrachtes Rennrad schwang und allein auf kaum befestigten Straßen seine Runde drehte. Wolfgang und Sabine absolvierten ihr eigenes Training, bestehend aus mehreren 3-4h-Läufen über zahlreiche Berge.

Die Lücken zwischen den Trainingseinheiten wurden sehr unterschiedlich gefüllt. Während Marius, Felix und Jakob sich im Zimmer oft mit Schlafen oder am Computer beschäftigten, entspannten sich Jonas, Alex und Patrick meist drinnen im Hotel, gerne auch mal im „Traumasalbe-Delirium“. Tanja und ihre Schwester Luisa dagegen zog es vor allem nach draußen in die Sonne, zum Bräunen oder Spaziergehen. Noch aktiver war aber Ede, der nach jeder morgendlichen Einheit in den Thüringer Wald zum Wandern ging.

Abendliches Programm gab es für die Athleten wenig, da man ja für die nächsten Trainingseinheiten fit sein musste. Ganz anders waren da die Betreuer, die es Abend für Abend in die hoteleigene Bar verschlug. Dass dies aber für Athletinnen nicht empfehlenswert ist, zeigte sich am letzten Abend.

Am 23. April war das Heimweh dann zu stark und die Gruppe machte sich mit größtenteils positiven Gefühlen und Erfahrungen auf den Nachhauseweg. Ob Thüringen das sonnige Italien ersetzen konnte, oder dauerhaft ersetzen kann, sei dahingestellt. Fakt ist jedoch, dass alle wieder glücklich und zufrieden daheim ankamen.