

LG Rülzheim im Trainingslager

Geschrieben von: Alexander Ressemann
Samstag, 21. April 2012

Am 4. April war es wieder soweit. Dreizehn junge motivierte Athleten der LG Rülzheim fuhren wie das Jahr zuvor in das thüringische Bad Blankenburg. Nach einem erfolgreichen und sonnigen Trainingslager im Jahr zuvor entschied man sich wieder für das kleine Dorf am Fuße der Burg Greifenstein in dem man seinen Focus ganz auf den Sport richten kann. Dieses Jahr fuhren zwei Trainingsgruppen. So trainierten André Zschaupitz, David Pfadt, Jonas Baumgärtner, Marius Liebel und Alexander Ressemann unter der Leitung von Edmund Hamburger und Juliane Ohl, Markus Utzmann, Alisa Liebel, Fabienne Collet, Max Juchem, Leonie Griebbaum und Elena Weike von Manuel Stich gecoacht. Moralisch und teilweise sportlich unterstützt wurde die Gruppe durch Jacqueline Collet, die jedoch am Ostermontag schon wieder abreisen musste. Die Gruppe nahm erst drei Tage später Abschied und wird sicherlich nächstes Jahr wieder da sein.



Für die Gruppe von Edmund Hamburger begann der Tag um halb acht mit einem lockeren Dauerlauf, wobei der lockere Aspekt durch Andrés Streckenwahl dahingestellt sei. Nachdem um neun Uhr dann gefrühstückt wurde, war Regeneration angesagt, die meist Karten spielend und Fernseher schauend gemeinsam zelebriert wurde. Mittags erkundete man dann die Nachbarorte um sich vom ostdeutschen Charme in den Bann ziehen zu lassen. Es kam aber auch vor, dass André und David nicht genug vom Training bekamen und sich mittags auch noch auf das Fahrrad schwangen, um nochmals etliche Kilometer zu fahren. Gegen vier Uhr ging es dann wieder für die ganze Gruppe ins Stadion um Tempoläufe, Sprünge und Sprints zu trainieren. Von der letzten Trainingseinheit des Tages erschöpft, begaben sich Edmunds Jungs zum Abendessen, um danach den Tag mit gemütlichem Beisammensein oder Bowling ausklingen zu lassen. Verletzungsfrei und hochzufrieden können die Athleten und ihr Trainer auf das Trainingslager zurückschauen.

LG Rülzheim im Trainingslager

Geschrieben von: Alexander Ressemann
Samstag, 21. April 2012

