

## Trainingslager 2019

Geschrieben von: Tanja G.  
Sonntag, 28. April 2019

---

Eine Woche verbrachte die Leistungsgruppe der LG Rülzheim im Trainingslager in Lindau am Bodensee. Für die 15 Athletinnen und Athleten sowie ihre beiden Trainerinnen Tanja und Luisa Grießbaum bedeutete dies jeweils 2 Lauftrainingseinheiten am Tag.

Hinzu kamen dann noch Koordinationstraining, Kraft- und Stabilisationstraining sowie eine Wanderung mit 700 Höhenmetern. Jeden Morgen wurde bereits um 7 Uhr, noch vor dem Frühstück, aufgeteilt in 3 Gruppen zu einem Ausdauerlauf zwischen 6 und 10 km gestartet. Nach einem ausgiebigen Frühstück in der Jugendherberge in Lindau ging es dann meistens los zu einem Ausflug. Die Gruppe besuchte unter anderem den Affenberg in Salem und das Zeppelinmuseum in Friedrichshafen. An einem Tag ging es über die Grenze nach Österreich und eine Wanderung über 10 km und 700 Höhenmetern auf den Pfänder stand auf dem Programm. Jeden Abend gegen 16 Uhr ging es dann los zur 2. Trainingseinheit des Tages. Hier konnte das nahe gelegene städtische Stadion von Lindau für Tempoläufe, Sprints, Koordination und Krafttraining genutzt werden. Besonders die Tempoläufe, welche zwischen 200 und 1000m mit zum Teil 10 maliger Wiederholung gelaufen werden mussten, hatten es in sich. Nach einer Woche ging es dann mit müden Beinen und Muskelkater mit dem Zug wieder zurück in die Pfalz. Nun stehen in den nächsten Wochen viele Meisterschaften auf der Bahn an, bei welchen sich hoffentlich das harte Training im Trainingslager bezahlt macht.

