

## 10.02.2010 - Trainingslager Sebnitz

### [Klicke hier für die Bilder des Wettkampfes](#)

Am Freitag gegen 16 Uhr fuhren 30 Sportler und Trainer für 5 Tage zum gemeinsamen Training und Freizeitgestaltung nach Sebnitz ins KIEZ. Vor Ort kamen noch 6 Sportler aus Meißen und 4 aus Leipzig dazu. Dort angekommen wurden erst einmal die Zimmer in Beschlag genommen, Taschen ausgepackt und heimisch eingerichtet. Nach dem Abendbrot gab es dann noch eine kurze Besprechung – dabei stellten die Trainer das mögliche Programm, die Erwartungen an die Sportler zusammen und nahmen die Gruppeneinteilungen vor. Am Samstag waren 2 Trainingseinheiten geplant. Früh gingen alle in den Schnee. Die jüngeren Sportler absolvierten dabei eine Rodeleinheit – im Spaß bergab, bergan dann im anstrengenden Lauftempo. Die älteren Sportler absolvierten ihre Einheit in der anspruchsvollen Loipe in Sebnitz. Nach dem Mittag und der Mittagsruhe liefen die „Kleinen“ zum Inlinetraining in die große Halle und die „Großen“ fuhren nach Rugiswalde zum Skitraining. Nach dem Abendbrot traf man sich in den Gruppen, es wurde der Tag besprochen – alle Trainer wie Sportler konnten die Probleme und Nöte vorbringen und der nächste Tag wurde in groben Zügen vorgestellt. Der Sonntag verlief ähnlich. Die Großen fuhren Ski – früh in Rugiswalde und nachmittags in Sebnitz. Die jüngeren Sportler absolvierten früh ein Training ohne Schnee – am Berg und im Treppenhaus der Unterkunft. Nachmittags ging es in die kleine Halle zum allgemeinen Kreistraining. Abends wurde dann wieder ausgewertet und der nächste Tag besprochen. Alle Sportler hatten sich bis dahin super angestrengt und stark bemüht. Ab Montag stand nur noch Hallentraining auf dem Plan. Dabei gingen die Großen früh zum Inlinetraining und nachmittags in die kleine Halle zum Stationstraining, die Kleinen absolvierten ihre Einheiten in umgekehrter Reihenfolge. Nach dem Abendbrot stand noch ein Hallenbadbesuch an. Dabei mussten alle Sportler entsprechend der Altersklassen eine bestimmte Zeit schwimmen. Danach gab es Freizeit für alle im Wasser. Da Schwimmen bekanntlich Hunger macht, wurde als Tagesabschluß noch Pizza bestellt. Der Dienstag verlief mit den Trainingseinheiten ähnlich. Die große und kleine Halle wurden im Wechsel von den Gruppen genutzt. Nachdem Abendbrot gab es wieder eine kurze Auswertung. Der Mittwoch ist der Abreisetag. Kofferpacken, Aufräumen, Betten abziehen und Saugen sowie eine Trainingseinheit für die Gruppen – dies will bis zum Mittagessen alles geschafft sein. Aber alles kein Problem – man ist ja schon geübt, schließlich hat man über die Jahre darin Erfahrung gesammelt. Nach dem Essen ging es dann gegen 13 Uhr Richtung Heimat. Die Tage waren anstrengend und es gab kaum gesundheitliche Ausfälle. Alle verstanden sich gut – auch die Sportler aus Meißen und Leipzig fühlten sich wohl. Ein Dankeschön an dieser Stelle an die Großenhainer Gesenk- und Freiformschmiede für die Bereitstellung des Busses.