

## Trainingslager in Sebnitz vom 01. - 06.02.2013

Wie immer zu Beginn der Ferien, fuhren wir mit 26 Sportlern und Trainern für 5 Tage ins Trainingslager nach Sebnitz ins KIEZ.

Am Freitag starteten 2 Busse und mehrere PKWs gegen 16.30 Uhr. Dort angekommen wurden erst einmal die Zimmer bezogen und die erste Mahlzeit eingenommen. Am Abend gab es dann ein Zusammentreffen zur Absprache des Ablaufes der nächsten Tage. Dazu kamen dann auch noch Sportler und Betreuer aus den Vereinen von Meissen und der DHfK Leipzig. Die Sportler wurden dabei in 2 Gruppen - Schüler und Kadetten bis Senioren - aufgeteilt, dadurch konnte die Gestaltung des Trainings besser abgestimmt werden.

Am Samstag - und Sonntagvormittag trainierten die Jüngeren im Gelände um und im KIEZ.

Nachmittags stand für diese Gruppe eine Turnhalle zur Verfügung. Somit störte der einsetzende Schneefall diese Kinder nicht.

Die älteren Sportler hatten es nicht so gut und mussten an beiden Tagen - trotz Neuschnee - ihre Trainingseinheiten mit Waldläufen usw. absolvieren.

Bei der Planung und Durchführung waren die Trainer, aller Altersgruppen, sehr erfinderisch und hatte abwechslungsreiche und auch anstrengende Programme zusammengestellt.

Am Abend wurden noch gemeinsame Dehnungsprogramme durchgeführt - die die Trainer natürlich auch überwachten und die Sportler auf mögliche Fehler hinwiesen.

Von Montag bis Mittwoch standen dann für alle beiden Gruppen Trainingshallen zur Verfügung. Dabei wurden wechselweise Athletik- bzw. Inlinereinheiten durchgeführt.

Eine der Sporthalle ist nicht per Fuß erreichbar - das stellt für alle Verantwortlichen immer eine logistische Herausforderung dar, konnte aber auch diesmal relativ gut gemeistert werden.

Am Montagabend gab es noch einen Besuch im Freizeitbad in Neustadt. Dabei hatten die Sportler und Betreuer die Gelegenheit sich im Wasser zu tummeln und auszutoben.

Die Verpflegung wurde durch die Küche im KIEZ abgesichert. Trotzdem gilt es mittlerweile als Tradition, dass am letzten Abend - sozusagen als kleiner Abschluss - noch Pizza bestellt wird. Dies findet unter den Teilnehmern stets auch regen Zuspruch.

Am Mittwoch nach der Mittagsmahlzeit und der Abnahme der Zimmer fuhren alle gesund und munter wieder in die Heimat.

Auf diesem Wege möchten sich alle bei dem Unternehmen Gesenk- und Freiformschmiede Großenhain ganz herzlich bedanken, diese stellt uns jedes Jahr den Betriebsbus für die gesamte Zeit zur Verfügung.