

## Trainingslager Sebnitz

Am Freitag vor dem ersten Ferienwochenende fuhren 22 Sportler und Betreuer ins traditionelle Trainingslager nach Sebnitz ins KIZ.

16 Uhr war Treffpunkt an der Turnhalle. In 4 Fahrzeuge wurde alles verstaut und 16.30 Uhr ging es los. Nach einer entspannt Fahrt kamen wir gut in Sebnitz an.

Wir bezogen unser Quartier und dann konnten wir gleich das Abendbrot einnehmen. Dort trafen wir auf die Sportler und Betreuer aus Meissen und Leipzig.

Im Anschluss wurde die Ablaufplanung der 5 Tage und Gruppeneinteilung besprochen.

Die folgenden Tage absolvierten wir vormittags und nachmittags jeweils eine Trainingseinheit. Dabei wurde auf Abwechslung gesetzt. Vom Langlauf in Rugiswalde, über Rodeln am Berg in Sebnitz bis zum Hallentraining mit und ohne Skates war alles vertreten. Ausreichende Ruhephase waren natürlich eingeplant.

Am Montag ging es 17 Uhr ins Hallenbad nach Neustadt. Dort absolvierten alle Sportler mehrere Minuten und nach Altersklassen gestaffelt Ausdauerschwimmen, welches von den Trainern akribisch kontrolliert wurde. Danach war noch eine Stunde Spaßbaden angesagt.

Zum Dienstagabend wurde als traditioneller Höhepunkt Pizza bestellt.

Mittwochmittag war dann packen, aufräumen und saugen angesagt. Nach der Zimmerabnahme fuhren wir gegen 13.30 Uhr wieder Richtung Heimat.