

Trainingslager Leichtathletik in Wipperfürth

vom Mittwoch, den 04.03., bis Freitag, den 06.03.2026.

In diesem Jahr haben sich aus allen Stufen viele SchülerInnen für das Trainingslager gemeldet. Es scheint sich unter den SchülerInnen herumzusprechen, dass das Trainingslager viel Spaß macht und allmählich das Interesse zur Teilnahme sehr groß geworden ist.

In diesem Jahr konnte Frau Geibel nicht teilnehmen. Frau Sonnenschein ist für sie eingesprungen und hat, sowie auch Max Fischermann aus dem GPZ, sehr zum Gelingen der Fahrt beigetragen. Dankeschön an euch zwei!

Es nahmen Tristan, Lion, Zoey und Niklas aus der Primarstufe, Sarah, Luca, Samuel, Niklas, Luca und Ronja aus der Sekundarstufe sowie Medine, Leonie, Yan, Annika, Sebastian, Justin und Florian aus der Abschlussstufe daran teil. Sie berichten an dieser Stelle selbst von Erlebtem, von den Trainingseinheiten und von dem Aufenthalt:

Niklas K.: Der 800m Lauf war sehr anstrengend. Ich bin das erste Mal 100 m gesprintet. Das war cool. Ich habe mich im Weitsprung gesteigert und den Schlagball über 15 m geworfen.

Leonie H.: Obwohl neue Richtlinien zum Laufen von der Bezirksregierung beschlossen wurden und man jetzt bei den Veranstaltungen 800m statt 600m laufen muss, haben es alle geschafft und überlebt. Alle SchülerInnen waren im Sprint schnell. Auch die „Kleinen“ haben ihre Bestleistung erbracht. Jeder hat sein Bestes gegeben und es gab persönliche Bestleistungen. Diejenigen mit ersten Kugelstoßerfahrungen haben gute Weiten erzielt.

Tristan K.: Das Lauftraining hat mir gut gefallen, vor allem, weil es gemeinsam mit allen war. Das Sprinten war sehr anstrengend. Das Werfen war gut, aber schwer. Der Weitsprung hat mir am Besten gefallen. Ich würde jederzeit gerne wieder mitfahren. Besonders lustig fand ich, den Mädchen einen Streich zu spielen (klopfen an der Zimmertür und wegrennen).

Zoey P.: Ich bin 800m gelaufen, das war toll. Ich bin eine Runde um den Sportplatz gerannt. Beim Werfen habe ich einen Meter geworfen. Ich bin beim Weitsprung einen Meter gesprungen.

Luca S.: Am ersten Tag haben wir mittags Übungen gemacht und danach sind die jüngeren SchülerInnen mit den Rollifahrern 75 m gelaufen und die großen Jugendlichen 100m. Am nächsten Tag sind alle 800m gelaufen oder gefahren. Als alle im Ziel waren, haben wir Dehnungsübungen gemacht und uns entspannt. Ich habe mit Leonie den Weitsprung aufgebaut, während die anderen geworfen haben. Leonie und ich haben gemessen, wie weit die anderen in den Sand gesprungen sind. Es gab auch Kinder, die 4 m weit gesprungen sind. Bei der Disziplin Kugelstoßen waren einige Schüler gut. Wenige hatten einen größeren Vorsprung.

Florian O.: Das Laufen war sehr anstrengend, hat trotzdem Spaß gemacht. Schlussprint war erfolgreich, ich konnte Justin überholen. Beim Start darf niemand stören. Das Kugelstoßen hat Spaß gemacht. Der Weitsprung hat Spaß gemacht. Das Werfen hat Spaß gemacht.

Ronja D.: Der 800m-Lauf war sehr schwer aber wir sind ganz cool 2 Runden gelaufen. Wir sind 100 m gesprintet, das hat Spaß gemacht. Im Weitwurf haben manche Kinder weit geworfen, so wie Samuel und Luca. Im Weitsprung bin ich sehr weit gesprungen: 2,80 m. Wir haben Kugelstoßen geübt, das war cool.

Annika: Das Laufen hat mir richtig Spaß gemacht. Es war aber auch etwas anstrengend. Beim Sprinten hat es mir genau so gut gefallen. Ich finde, dass das Sprinten überhaupt nicht anstrengend war. Das Werfen hat mir sehr gut gefallen und es hat auch richtig viel Spaß gemacht. Der Weitsprung

hat mir auch sehr viel Spaß gemacht. Da bin ich nur nicht so weit gesprungen. Das Kugelstoßen fand ich auch richtig lustig und hat mir ganz viel Spaß gemacht. Also: Ich fand alles schön.

Luca W.: Der 800m-Lauf ist gut zu schaffen. Ich habe ihn in 3:15 min absolviert und eine spezielle Technik angewendet. Beim Sprint muss man die Startposition beachten. Wenn der Starter „Auf die Plätze“ sagt, kannst du dir schonmal vorstellen, es geht gleich los. Wenn er sagt „Fertig“ beweg dich nach vorn und winkele deine Arme ein und wenn er sagt „los“, sprinte! Beim Weitwurf versuchst du so weit wie möglich inclusive deinem Handgelenk zu werfen. Beim Weitsprung sprintest du von einer Startlinie bis in die Sprungzone. Dort erfolgt der Absprung. Du springst, indem du die Beine anziehst und den Körper nach vorn wirfst. Beim Kugelstoßen hält man eine 4 kg schwere Kugel an den Hals und dreht sich um 180 Grad, bewegt sich nach vorn und stößt die Kugel über die Schulter. Achtung: Die Zone ist ein Kreis, woraus man wirft. Und vorn am Kreis ist ein weißer Block, den darf man nicht berühren.

Medine I.: Mir hat der Weitwurf gefallen.

An dieser Stelle kann ich mich wieder bei euch allen bedanken, dass ihr die ganze Zeit euer Bestes geben wolltet und ausdauernd trainiert habt. Wir hatten erneut Glück mit dem Wetter und konnten drei Tage bei strahlendem Sonnenschein und MIT Frau Sonnenschein alle Trainingseinheiten im Stadion absolvieren! Bedanken möchte ich mich auch bei der Schulleitung, beim Förderverein und bei Euren LehrerInnen, die es ermöglicht haben, dass ihr mitfahren konntet. Die Fachkonferenz möchte langfristig diese Fahrt ins Trainingslager als festen Teil der Sportveranstaltungen im Jahreskalender installieren. Wir planen also schon die nächste Fahrt in 2027!

Ganz herzliche und sportliche Grüße

Eure Frau Hellhake-Christ