

# Trainingslager Leichtathletik in Wipperfürth

vom Mittwoch, den 19.03., bis Freitag, den 21.03.2025.

Strahlend blauer Himmel, 6 Schülerinnen und 12 Schüler und ein riesiger Bus warteten am ersten Tag unseres Trainingslagers auf uns. Frau Geibel war kurzfristig ausgefallen und Max und Frau Hellhake-Christ konnten Frau Schaefer für unsere Sportfahrt gewinnen. Nachdem wir wirklich alles endgültig im Bus verstaут hatten, die Rolli-Jungs mit der besten Aussicht auf die Straße im Bus sitzen durften und einige schon die Kopfhörer für die beste Musik der Welt auf den Ohren hatten, ging es fast pünktlich los.

50 Minuten chauffierte uns der Busfahrer durch das Bergische Land, bis wir bei immer noch strahlendem Sonnenschein an der Jugendherberge ankamen. Mit erhobenen Armen hat uns die Herbergsleitung Frau Mertensacker empfangen und in den Lieblings-Seminarraum „Hämmern“ von Frau Hellhake-Christ begleitet. Nach einer kurzen Einführung zur Jugendherberge und den wichtigsten Regeln konnten wir einen kleinen Snack einnehmen. Dann ging es los in die 1. Trainingseinheit. Genau gegenüber der Jugendherberge durften wir über die 3 Tage die Sporthalle der Anne-Frank-Schule mit nutzen. In der Halle war es warm, aber alle gaben ihr Bestes! Das mitgebrachte Mittagessen wurde anschließend vertilgt und der leckere Kuchen schnellstmöglich verputzt. Endlich konnten wir die Zimmer belegen:

Das 6er-Zimmer der Jungs bezogen: Niklas N., Niklas K., Kilian M., Samuel, Yan und Friedrich

Das 4er-Zimmer der Jungs bezogen: Lucas, Kilian, Justin und Florian

Die Mädels hatten ein 6er Zimmer: Leonie, Tijana, Ronja, Lucy, Medine und Ayse

Die Rolli-Jungs hatten zusammen ein Zimmer: Qusai und Luca

Die Erwachsenen freuten sich über die schon gemachten Betten in ihren Schlafzimmern!

Das Wetter spielte die ganze Zeit mit und deshalb verbrachten wir den Nachmittag im fußläufig zu erreichenden Stadion. Für viele war es das erste Mal auf einer Tartanbahn zu laufen, Linien für die Bahneinteilung zu erkennen und auch in eine Sprunggrube/Sandgrube zu springen. Und es ergab sich immer wieder, dass die erfahrenen Trainingslagerfahrer sich um die „neuen“ gekümmert haben. Jeder Sportler hatte ausreichend Zeit diese ganz spezielle Atmosphäre eines Stadions auf sich einwirken zu lassen und das vielfältige Angebot der Trainingseinheiten zu nutzen. Für einige ging es anschließend in das in der Nachbarschaft liegende Schwimmbad, alle anderen haben sich in der Jugendherberge geduscht, auf dem Kunstrasenplatz gespielt oder ausgeruht. Das Abendessen wurde extra für uns gekocht – denn wir waren allein in der Jugendherberge! Toll!

Das Abendprogramm startete um 20 Uhr. Dazu haben wir im Seminarraum „Hämmern“ einen großen Stuhlkreis für einige Spiele genutzt. Um 22 Uhr war endgültig Nachtruhe und jeder in seinem Zimmer.

Für die weiteren Tage gibt es folgende Infos von den Schüler:innen:

600m Lauf/400 m Rollifahrstrecke: Qusai, Tijana, Friedrich:

Die Sprints haben Spaß gemacht. Man konnte seine Zeit verbessern. Es war anstrengend, aber hat Spaß gemacht. Profitrainer sind gekommen. Wir haben Spezialschuhe mit Spikes anprobiert und sind schnell gesprintet.

Jugendherberge

David, Luca, Medine, Ayse, Kilian Mi:

Das Essen war gut. Die Freizeit war gut. Und wir waren bis 22:00 Uhr noch wach. Die Zimmeraufteilung war gut. Sport war gut. Die Automaten waren gut. Das Abendprogramm war sehr gut, wegen der einzelnen Spiele.

Schwimmbad Lucy, Yan, Ronja, Niklas, Niklas, Samuel:

Wir sind von einem Dreier gesprungen (Drei-Meterturm). Es gab eine kleine Wasserrutsche. Der Einer (Einmeterbrett) war cool. Da gibt es richtig tiefe Becken. Die haben richtig coole Matten, die man sich ausleihen kann.

Training mit Sara und Alex Lucas, Leonie, Kilian, Emanuel, Justin:

Sara und Alex waren 2 Stunden für uns da und haben mit uns trainiert. Alex hat uns beim Kugelstoßen die Techniken nähergebracht. Sara und Alex waren sehr lieb zu uns. Wir hatten sehr viel Spaß beim Training. Das Training hat uns geholfen, unsere Techniken zu verbessern.

Begeistert war das ganze Team vom Besuch des Paratrainer Leichtathletik des Landes Nordrhein-Westfalen Alexander Heldt und die Para-Trainerin des TSV Bayer Leverkusen Abteilung Leichtathletik Sara Grädtke. Die Trainingseinheit war sehr intensiv und alle mussten sich am Donnerstag nach dem Training und Mittagessen ein wenig im Zimmer ausruhen. Nachmittags wurden die Spikes ausprobiert, das sind Sportschuhe bzw. Schuhe mit denen man Laufstrecken schneller laufen kann, da sie sogenannte „Nägel“ unter dem Vorderfuß der Schuhe haben. Jeder konnte sich ein Paar Schuhe aussuchen, anprobieren und schon ging es los. Alle haben einige Sprints über 50, 75 und 100 m absolviert und waren sichtlich stolz, zum ersten Mal eine Sprintzeit erzielt zu haben.

Nach dem leckeren Abendessen begann das Abendprogramm erneut um 20 Uhr. Frau Schaefer hat ein Spiel vorgestellt, dass alle direkt begeistert hat und noch lange in unserer Erinnerung bleibt. Wer dazu Fragen hat, kann sich bei den Teilnehmern erkundigen! An diesem Abend lagen die Ersten Sportler schon vor 22 Uhr im Bett, warum das wohl so war?

Der letzte Sporttag begann mit einem leckeren Frühstück und dem Aufräumen der Zimmer. Damit die Herberge für die nächste Gruppe hergerichtet werden konnte, haben wir uns alle gegenseitig unterstützt die Koffer zu packen und im Seminarraum zu verstauen. Auf ging es zur letzten Trainingseinheit ins Stadion: Ausdauerlauf über 600m für die Läufer und die 400m Strecke für die Rollifahrer. Die Spannung war schon in der wichtigen Aufwärmphase zu spüren. In 2 Gruppen wurde gestartet, es sollten möglichst gleich schnelle Läufer:innen miteinander die Strecke absolvieren. Und so gab jeder sein Bestes und sprinteten in der Schlusskurve dem Ziel entgegen! Sichtlich stolz und zufrieden traten wir den Rückweg in die Jugendherberge an, jeder war im Ziel angekommen und das war das Wichtigste. Zum abschließenden Mittagessen gab es natürlich Nudeln mit Soße UND Nachtisch. So gestärkt konnten wir uns von der Jugendherbergsleitung verabschieden und versprochen nächstes Jahr wieder zu kommen. Der Bus hat uns auf dem gleichen Weg zurückgefahren wie auf der Hinfahrt, damit konnten wir das tolle Wetter und die schöne Gegend ebenfalls genießen. Zurück an der Schule konnten sich Frau Schaefer, Max und Frau Hellhake-Christ bei den Sportlern persönlich vor den anwesenden Eltern verabschieden und haben sich ganz besonders bei jedem einzelnen für ein erfolgreiches Trainingslager bedankt.

Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz besonders bei Max Fischermann, der sich um alle Belange rund um die „Jungs“, Medikation und Pflege bestens gekümmert hat. Und ebenfalls bei Frau Schaefer, die das Trainingslager sichtlich sehr genossen hat und für die tollen mitgebrachten Spielideen am Abend!

Eure Frau Hellhake-Christ