

## TRAININGSLAGER TSCHECHIEN

Erste Station war die DM - Ultralang und der BRL -Mittelstrecke in Blieskastel!!

Es wurde Reliefarbeit und Kondi vorausgesetzt (auf Strecken von 10km bis zu 23km). Das Gelände war sehr anspruchsvoll. Bei diesen Wettkämpfen haben wir (alle) unsere Schwachstellen erkannt und was wir insbesondere trainieren wollen!

Bei der direkten Weiterfahrt von Blieskastel nach Doksy (Trainingslager )

haben wir unser kulturelles Wissen aufgefrischt (Besuch in Speyer, Dom und Stadtzentrum).

Der erste Tag des Trainingslagers war darauf konzentriert, sich mit der Umgebung

anzufreunden .Hierbei haben wir unseren ersten „Lauf“, einen Schattenlauf, hinter uns

gebracht. Die nächsten Tage waren darauf ausgerichtet, dass wir uns in Reliefarbeit

verbessern und mit Felsen / Felswänden umgehen können .Wir hatten auch Trainer aus

Tschechien, aber leider haben sie nur die Posten gehängt. Sie haben sich zwar die

anspruchsvollen Strecken ausgedacht, jedoch vermissten wir die anschließende Analyse. Sie

haben sich nicht die Zeit genommen, um mit uns die Auswertungen der insgesamt 8 Läufe durchzuführen.

Die Läufe wurden bei strömenden Regen, bei schönsten Sonnenschein und

auch bei starkem Wind durchgezogen .Wir wurden immer unterstützt von

unseren Trainern (Bernd und Katerina), welche uns nach dem 3- Tage OL und

auch während des Trainingslagers immer wieder aufgebaut, motiviert und

Fehlerpunkte analysiert haben (großes Dankeschön)! Das wir das alles

aushalten konnten, verdanken wir auch dem gutem tschechischen Essen.

Meine Meinung: Das war einfach super. Die Verpflegung, die Läufe,

die Pension und auch die Einstellung der Jugend (dadurch gab es viele

Verbesserungen). Auch der Einsatz unserer TOLF- Trainer war total großartig!

Weiterhin war es vom Verein toll, dass er einige der Kosten übernommen hat .Danke!

So etwas könnten wir ruhig öfter machen!

Im Namen der Jugendgruppe: Björn Woller