Trainingsmaß-nahme in Freiburg 25.03. – 04.04.2008

Die Teilnehmerzahl der diesjährigen Trainingsreise des RSV-SH viel mit insgesamt 10 Teilnehmern sehr mager aus. Trotzdem wurde die Reise für alle Gemeldeten regulär durchgeführt, absagen kam nicht in Frage.

Eine weiterer Unterschied zum Vorjahr war die An- und Rückreise, die dieses Mal nicht per Bahn sondern mit zwei PKW erfolgte. Auch der Standort unserer Unterbringung verschob sich vom eigentlich geplanten Breisach in die Jugendherberge am Dreisam in Freiburg (wie 2006).

Nach etwa neunstündiger Fahrt bezogen wir Quartier in der Herberge und trafen uns im Seminarraum und besprachen die folgenden Tage. Die beiden U19 Fahrer Thies und Finn sollten immer morgens mit dem C-Trainer und FSJ-ler des RST- Lübeck Roman Lindenberg als L1 zusammen ausfahren. Am Nachmittag sollte die L2 mit U15 und U17 Fahrern zusammen mit Roman auf die Straße gelassen werden. Hierbei wurde Roman von Anett Pommer und Christian Weinert vorbildlich unterstützt. Danke an dieser Stelle.

Die ersten beiden eher diesigen als sonnigen Tag wurde regulär nach ausgearbeiteten Plan trainiert. Hieß Ausfahrten von drei bis vier Stunden mit K3 am Berg. Am zweiten Tag bildete sich für die L1 eine atemberaubende Kulisse. Es ging über St. Peter auf den Kandel. Ab Höhenmeter 300 gab es Schnee am Wegesrand. Ab Höhenmeter 800 leichten Schneefall von den Bäumen. Leider konnten wir die Abfahrt nach der Ankunft auf dem Kandel (1242 Meter) nicht mitnehmen. Eine Wolkendecke versperrte uns die Nordabfahrt. Es lag eine dicke Schneeschicht, die Gondeln waren offen und die ersten Rodler kamen uns entgegen. Schade, es wurde der gleiche Weg wieder hinabgefahren und ein Abstecher in die Ebene unternommen.

Mit der L2 ging es die ersten Tage nur in die Gegend des Kaiserstuhls. Die Wolken verdeckten Berge waren noch zu gefährlich. Aber auch der Kaiserstuhl bot zahlreiche kleine aber steile Anstiege. Gleich am ersten Tag verfuhren wir uns leicht und nahmen eine 2 km lange Schotterabfahrt, um in unseren Zielort zu gelangen. Crosseinheit – fast allem kann etwas Positives ab gewonnen werden.

Schon am dritten Tag wurde der erarbeitete Trainingsplan und die Vorfreude auf die weiteren Ausfahrten durcheinander geworfen. Die Magen Darm Grippe fand ihr erstes aber noch lange nicht letztes Opfer während der neuntägigen Trainingsreise. Diesem konnte nichts positives abgewonnen werden! Der Trainer Roman Lindenberg lag bereits am Morgen des dritten Tages im Krankenbett – und aus diesem konnte er sich auch erst drei Tage vor Rückreise erheben. Für ihn und andere nichts mit Bergen. Nichts mit Feinschliff. Nacheinander erkrankten die Kinder und Jugendlichen. Insgesamt blieben nur vier von zehn Personen ohne ernste Symptome. Die Gesunden konnten jedoch die langen Winterhosen an einigen Tagen im Koffer lassen. Die Sonne stattete uns einen erwärmenden Besuch ab. Das besserte auch die Laune und Gesundheit der Kranken. Die meisten waren nach 2-3 Tagen bereit fürs Training. Entgegen unseren Befürchtungen fiel das Wetter recht gut aus, es gab nicht eine Ausfahrt im Regen (Schauer werden nicht mitgezählt).

Bei einigen Teilnehmern merkte man, dass sie im Winter nicht genügend Grundlage gesammelt hatten. Mit einer soliden Grundlage geht`s leichter die Berge hoch. Aber dafür waren wir ja im Trainingslager. Das Krafttraining wurde für einige nach hinten gestellt und vorwiegend Umfang betont GA trainiert. In der zweiten Hälfte ging es dann auch endlich für die L2 in die Berge Richtung Kandel und Schauinsland. Die meisten Fahrer mussten gebremst werden. Wie es halt so ist an Anstiegen – wenige können langsam fahren, viele sollten es.
An den beiden letzten Tagen wurde wenig trainiert. Viele wollten die Saisoneröffnung in Ascheffel nicht verpassen und bereiteten sich durch ruhiges umfangarmes Training mit Ortsschildsprints darauf vor.

Am Tag der Rückreise waren fast alle wieder gesund und voller Vorfreude auf den folgenden Renntag in Ascheffel. Alles Gepäck konnte ohne weitere Mühen verstaut werden. So ging es dann pünktlich nach einem frühen Frühstück Richtung Heimat, Norden.

Ich hoffe, dass die Koordination zwischen den Landesvereinen im kommenden Jahr besser funktioniert. So wäre eine größere Teilnehmerzahl garantiert. In diesem Maße hat die Trainingsmaßnahme keine Zukunft. Es wäre doch Klasse, wenn es möglich wäre, ein vereinsübergreifendes Trainingslager zustande zu bringen. Das ist das Verlangen der jungen Radsportler, siehe Trainings Trilogie 2008.

Roman Lindenberg / C-Trainer Radrennsport
FSJ-ler im Radsport Team Lübeck 2007/2008

Donnerstag, 17. April 2008