

## Jugendtrainings-lager in Bad Segeberg

Vom 21-22 Februar trafen sich 15 Jugendliche und 3 Betreuer zu einem kleinen „Trainingswochenende“ des RSC Kattenberg. Am Samstag trafen wir uns um 10:00Uhr in der Jugendherberge von Bad Segeberg. Es kamen Sportler vom RST Lübeck, FT Neumünster, Kieler RV und dem RSC Kattenberg.

Nachdem wir dann schnell die Taschen aufs Zimmer gebracht hatten, startete auch schon unsere erste Ausfahrt. Nach 1 ½ Stunden hatten wir uns das Mittagessen verdient. Nach einer kleinen Mittagspause stand die zweite Ausfahrt auf dem Programm. Für uns U17 Fahrer lagen 2 ½ Stunden an, für die U15 und U13er etwa eine Stunde weniger.



*Auch die Gruppenarbeiten machten Spaß*

Am Abend kamen dann Isabella Stade (DOSB-Juniorbotschafterin) und Gert Hillringhaus. Isabella hielt einen sehr interessanten Vortrag über das Thema Doping. Durch die Gruppenarbeiten hatten wir alle sehr viel Spaß dabei. Um 22Uhr gingen dann die meisten in die „Kiste“.

Am nächsten Morgen machten sich dann die ganz fleißigen Läufer vor dem Frühstück auf den Weg um den Segeberger See. Die meisten zogen es aber vor, noch ein bisschen länger zu regenerieren ;-). Nach dem Frühstück ging es ein letztes mal auf die Räder. Es war zwar nicht mehr so kalt wie am ersten Tag, dafür brauchten wir aber die Regenjacken. Nach einer strammen 2 ½ Stunden–Einheit ging's schnell unter die Dusche, Taschen gepackt und dann ab zum Mittag. Nach einem kurzen Abschlussgespräch führen wir dann nach Hause. Ein tolles Wochenende. Dank der Kattenberger Helfer konnten wir in 3 verschiedenen Gruppen fahren und wurden schön gefordert.

Timo Kahl  
RSC Kattenberg

Sonntag, 22. Februar 2009