

## Nachrichten von den C-Trainer-Azubis

Die Aufregung steigt. Am 15.-17. Januar trafen wir uns zum zweiten von drei Wochenenden, um unsere C-Trainer-Lizenz zu erwerben. Nur noch ein Wochenende und dann sind wir "C-Lizenz-Trainer", geschult nach dem von unseren A-Trainern Gert Hillringhaus und Frank Kurbel neu entwickelten und erstmalig mit vielen Praxisstunden gespickten Ausbildungsplan des BDR.

Wir sind ein bunter Haufen: jung und jünger, weiblich und männlich, Hobby- und Lizenzfahrer, BMX- MTB- und Rennradfahrer. Doch wir passen gut zusammen und wir werden toll ausgebildet: Am ersten Wochenende in Lübeck wurde Basiswissen aus der Sport- und Leistungsphysiologie vermittelt. Spannend wurde es dann bei den Themen Trainingsstruktur und Analyse & Diagnostik. Andreas, Steffen und Timo absolvierten einen Laktat- und einen Maximalleistungs-Abbruchtest. Wir durften anschließend die Daten auswerten und Trainingsbereiche ermitteln.



In Heide gab es wieder ein pickepackevolles und abwechslungsreiches Programm: Hindernisparcours, Krafttraining, Technik und Taktik und endlich ""Fahren in der Gruppe"" an der frischen a-kalten Luft. Hier gab es berechtigterweise Mecker vom Chef, denn mangelnde Disziplin und Konzentration kann schnell zu Stürzen und Unfällen führen. Auch am Abend beim "Fahren in der Gruppe mit dem Auto zum Restaurant" gab es Defizite: Wir verloren Marco und Nicole. Dank moderner Telekommunikation fanden sie dann wieder zu uns. Sonntag wieder Theorie und Praxis im Fitnessraum, denn die Ausfahrt fiel witterungsbedingt aus. Auch das ist eine wichtige Aufgabe des Trainers: sicherheitsgefährdende Einflüsse einschätzen und Aktionen gegebenenfalls abblasen. Jetzt noch ein Wochenende mit Theorie, Präsentation einer Belegarbeit und Aufgabenlösungen im Teamwork - und dann sind wir (hoffentlich) eure neuen C-Trainer.

Die Azubis

Montag, 18. Januar 2010