

Trainingswochenende U17/U19 in Flensburg

Vom 17.-19. Februar 2012 nahmen insgesamt 7 Jugendliche der Vereine RSC Kattenberg, Kieler RV, RST Lübeck und RT Neumünster an einem MTB/Cross-Trainingswochenende in Flensburg teil. Linus Brammer, Yannik Hinrichs, Paule Ischen (U17 RSC Kattenberg), Marvin Klingenberg (U17 Kieler RV), Gerrit und Niklas Leiß (U17 und U19 RST Lübeck) sowie Gerrit Liedtke (U19 RT Neumünster) waren dabei.

Der Anreise und dem Einchecken in der Jugendherberge folgte am Freitagabend eine kleine Stadterkundung mit anschließendem Abendessen in der Altstadt.

Geprägt war der Samstag von Regen und durch den geschmolzenen Schnee völlig vermatschter Trails. Zudem fegte uns ein kalter Wind durch die Gesichter, sobald wir etwas aus dem geschützten Wald heraus fuhren. Nichts desto trotz waren wir knapp 3 Stunden gemeinsam unterwegs. Von Flensburg Richtung Glücksburg bis hin zur Holnis-Spitze und wieder zurück.



Nachdem ein vorzügliches Mittagessen in der Jugendherberge verzehrt war, ging es im wahrsten Sinne des Wortes an die Wäsche. Equipment reinigen, Klamotten grob ausspülen und trocknen sowie Zimmer feudeln war angesagt. Ein Teil der Jugendlichen musste zudem noch den nächsten Radladen aufsuchen, um Ersatz für die völlig abgefahrenen Bremsklötze zu besorgen.

Am Nachmittag ging es dann noch in die Stadt zum Shoppen. Zudem bekamen die Jugendlichen etwas Geld, um ausreichend Zutaten für selbstgemachte Pizza zu kaufen. Wer, wie, wann und was, war ihnen dabei selbst überlassen... Ergebnis waren 3 un kreativ belegte, jedoch sehr leckere Pizzen.

Am Abend führte ich mit jedem Jugendlichen ein Einzelgespräch, dessen Themen das bisherige Training sowie die weitere Vorbereitung bis zum ersten Rennen und die eigenen Ziele waren. Eine Reflektion der eigenen Leistung und Tipps zur weiteren Trainingsgestaltung nahmen die Fahrer dankend an.

Am Sonntag ging die Tour dann ins dänische Nachbarland, entlang des legendären Grenzweges „Gendarmstien“ und der einen oder anderen Steilküste. Komplette trocken und oftmals sehr sonnig zeigte sich das Wetter von seiner besten Seite und auch die Wege waren deutlich besser zu fahren als am Tag zuvor.

Ziel der Tour war das sog. „Hot-Dog Havn“, wo Dänemarks berühmteste Hot-Dog-Bude steht. Frisch gestärkt ging es wieder Richtung Flensburg immer am Hang der Küste entlang, um die Fördespitze herum und den letzten Berg hinauf zur Jugendherberge. Insgesamt waren wir erneut ca. 3 Stunden unterwegs.

Nach einer abschließenden Gesprächsrunde, indem die Organisationsvariante „Anreise am Freitag“ für sehr angenehm befunden wurde, warteten die Eltern schon auf ihre Liebsten und es ging wieder Richtung Heimat.

Der Nachwuchstrainer möchte noch anmerken, dass zu diesem Wochenende nur Fahrer geladen waren, welche ernsthafte Rennambitionen besitzen und auch schon im Winter die nötigen Trainingskilometer gesammelt hatten. In Planung ist für den April ein weiteres Trainingswochenende, an dem auch Jugendliche teilnehmen können, die bisher keine Rennerfahrung haben und evtl. nur mal unverbindlich „rein schnuppern“ wollen.

Dennis Sommerfeldt

Montag, 20. Februar 2012