

Trainingstage für den Nachwuchs in FL

Vom 07.-11. Juli 2012 nahmen einige Nachwuchsfahrer aus Schleswig-Holstein das Angebot eines Trainingsaufenthaltes in Flensburg wahr. Auf Marvin Klingberg (Kieler RV), Linus Brammer und dem aus der USA zurück gekehrten Adrian Rips (beide RSC Kattenberg) war Verlass.

Kurzfristige Absagen wegen eigens verursachter Verhinderungen erhielt ich leider von 2 anderen Fahrern. Somit wurde die gebuchte Ferienwohnung nur mit 3 statt 5 Fahrern bezogen. Sehr schade und besonders ärgerlich, da viel Zeit für die Suche einer geeigneten Unterkunft investiert wurde.



Die Art der Organisation dieser Jugendmaßnahme unterschied sich in dem Sinne, dass nur eine punktuelle Betreuung durch den Nachwuchstrainer stattfand. Die Jugendlichen wurden in einer sehr schönen dreistöckigen Ferienwohnung ca. 500m entfernt von meiner Wohnung untergebracht. Mittels eines Budgets, welches zu Beginn ausgegeben wurde, mussten sie sich selbst versorgen und ihren Tagesablauf strukturieren. Lediglich zu den Trainingseinheiten sowie dem einen oder anderen Frühstück und ein paar weiteren Treffen haben wir uns verabredet.

Am Samstag wurde sich mit einer 90km Tour entlang der dänischen Ostseeküste eingerollt. Das sonnige Wetter wurde anschließend für einen leckeren Grillabend genutzt, der gemütlich am Flensburger Hafen zu Ende ging.

Sonntag schlossen wir uns einer Trainingsgruppe, um die Flensburger Institution „Manni“ Henschke und vielen Fahrern des Vereins Trias Flensburg an. Die ca. 30-köpfige Gruppe spaltete sich unterwegs, so dass wir am Ende mit ca. 10 Fahrern teils sehr intensive 120 Trainingskilometer sammelten. Gekrönt wurde der Tag mit einer Einladung zum anschließenden Kaffee und Kuchen inkl. Tour-Übertragung im Garten bei Hans-Jürgen Heinzmann und Ilse Ommen. Vielen Dank nochmals dafür und auch ein Dank an all unsere Begleiter an diesem Tag, für eine super Trainingsausfahrt!

Ein verregneter Montagvormittag wurde mit einer einstündigen Regenerationseinheit überbrückt und die Jugendlichen nutzen die Freizeit zum Shoppen und einem abendlichen Besuch im Kino.

Für die letzten 2 Tage standen dann etwas kürzere, jedoch härtere Einheiten an. Dienstag ging es nach 3 Runden am „Westerholzer Berg“ entlang der welligen Ostseeküste über insgesamt 90km intensiv zur Sache. Zur Ablenkung versuchten wir uns am Nachmittag noch beim Bowling, es zeigte sich aber, dass unsere Talente wohl doch woanders liegen.

Der letzte Tag krönte dann in einem 2-stündigen Sprinttraining, indem die Jugendlichen sowohl das Sprinten, als auch das Anfahren von Sprints trainierten.

Bevor die Abholung gegen 14:00 Uhr erfolgte, sprachen die Teilnehmer ein Lob für die Art der Unterbringung und Möglichkeit der selbständigen Freizeitgestaltung aus. Die 4 ½ Tage kamen ihnen eher wie 2 Tage vor. Das Trainingsprogramm empfanden alle als sehr abwechslungsreich und die Intensität für angemessen.

In den Nachbesprechungen der Ausfahrten wurde auf die kleinere Verbesserungen im Gruppenfahren sowie der Sitzposition hingewiesen. Ihnen konnte ich u. a. gute bis sehr gute Grundlagenausdauer bescheinigen, Entwicklungsbedarf gibt es allerdings noch im Bereich der intensiveren Belastungen. Dies sollte in den nächsten Wochen im Fokus des Trainings stehen.



Die ihnen auferlegten Aufgaben des Haushalts, sowie die Anforderungen an eine gewisse Selbstorganisation haben Linus, Marvin und Adrian sehr gut gemeistert und mir damit gezeigt, dass man diese Art der Organisation mit den richtigen Fahrern ohne Einwände wiederholen könnte.

Dennis Sommerfeldt

Mittwoch, 18. Juli 2012