

## **Trainingslager Kienbaum aus der Sicht des Gasttrainers.**

Am 24. April 2009 war es dank aktiver und intensiver Vorbereitung durch Karin Paape endlich soweit, dass wir wieder ins Trainingslager nach Kienbaum starten konnten. Wir trafen uns pünktlich(!) - Karin, Natalie, Miriam, Beatrice, Aline und Jürgen, am vereinbarten Treffpunkt. Nachdem wir uns auf die beiden privaten PKWs aufgeteilt hatten, ging es gleich los.

Nach nur einer guten Stunde Fahrzeit waren wir am Ziel. Schon bei der Einfahrt auf's Gelände kam der Gedanke „Kienbaum, was haste dir verändert!“. Ein neuer Speisesaal und viel neue Farbe. Nach der Zimmerbelegung am Freitagabend kamen wir sofort in den Genuss des neuen Speisesaales und der neuen, stark verbesserten Küche und Präsentation des Essens. Am Abend gab es den Programmpunkt „Gelände erkunden und Besprechung der nächsten beiden Trainingstage“.

So ging es am Samstag früh, nach dem obligatorischen Frühstück, gleich mit dem Training los. Der Weitsprung war hier unser Ziel. Erarbeiten des sicheren Anlaufs mit der Absprungphase. Nach dem wir die richtige unter den 6 möglichen Weitsprunggrube gefunden hatten, ging es konzentriert an die Arbeit. Als Gasttrainer war es mit meine Aufgabe, hier auch den Sinn einzelner Übungen zu erklären und zu vermitteln – warum, wieso, weshalb-Fragen gab es genügend. In der Abgeschlossenheit der Sportanlage bei schönem, sonnigem Wetter verging der Vormittag rasend schnell. Als Abschluss vor dem Mittag stand noch für die Athletinnen, auch Karin P., eine kleine aber feine Laufserie auf dem Programm. Auch hier waren die Mädchen gut bei der Sache und strengten sich an, die Trainervorgaben zu erfüllen.

Nach der wohlverdienten Mittagspause, begann der Nachmittag mit der ungeliebten Speer-Wurfübung. Auch wenn wir keine Speer-Weltmeister im Angebot haben, so wollen wir als Verein dennoch den Mädchen eine komplexe Athletik anbieten. Die überaus freundliche Sonne verschaffte allen Übenden einen wenn auch anstrengenden, so doch genüsslichen Nachmittag, der natürlich wieder mit einer Laufserie nach Trainerart Jürgen endete. Die Begeisterung dafür hielt sich nun etwas in Grenzen, die Mädchen nahmen es gelassen.

Es folgt das kleine Highlight am Abend, Whirlpool mit 35°C, der, versteckt liegend, erst gefunden werden wollte. Es dauerte nicht lange, schon kam der kleine Hunger um die Ecke und trieb uns zum Abendessen.

Der Abend war für die Mädchen auf dem Gelände zur freien Verfügung, während das Trainergespann die Gelegenheit zu einem längeren Fachspaziergang nutzte. Spät wurde es bei keinem der TeilnehmerInnen, da das Frühstück unerbittlich um 8 Uhr morgens rief.

Am Sonntagmorgen stand der Hochsprung im Fokus. Hier hatte Karin schon im Vorfeld mit den Athletinnen geübt, diesen Status wollten wir nochmals erarbeiten, verfeinern und verfestigen. Das scheint uns bei einer Athletin sehr gut gelungen zu sein. Aline sprang im Training unglaubliche 1,29 m, von quasi Null kommend. Eine schöne Leistung für die Athletin und das Trainergespann. Mit solch einer guten Leistung beschlossen wir den Hochsprung, denn die Zeit rennt in Kienbaum immer doppelt schnell, so das Gefühl, und begaben uns zu Jürgens Abschlusslaufserie, die die Athletinnen nochmals forderte.

Im Bewusstsein des Abschlusses gaben die Athletinnen dann auch wirklich nochmal alles.

Nach der Zimmerräumung und dem obligatorischen Eisessen waren wir am Sonntagnachmittag wieder zurück in Berlin.

Fazit: Wir hatten ein super Wochenende, Die Sonne verwöhnte uns, das Sportgelände ließ keine Wünsche offen, alle sind gesund geblieben, waren zwar kaputt aber glücklich und zufrieden und der Meinung, sowas müsste man öfter machen. Eine bessere Empfehlung seitens der Athletinnen kann es auch für die Trainer nicht geben. Danke.

Jufe