

Zittau, im November 2019

## **LEICHTATHLETIK | Trainingslager: Zittauer Leichtathleten unterwegs auf schnellen Kufen in Altenberg**

Auf ein rundum gelungenes Trainingslager kann die Jugendgruppe von U16-Trainer Matthias Aust zurückblicken. Zur Vorbereitung auf die Cross-Saison, deren Höhepunkt noch im November die Landesmeisterschaften sind, reisten sieben Athlet\*innen in der ersten Woche der Herbstferien nach Altenberg. In dem u.a. für seine Bobbahn bekannten Erzgebirgsstädtchen fanden die noch jungen Sportler\*innen ausgezeichnete Bedingungen vor. Untergebracht waren wir in der gleich neben dem Landesleistungszentrum für Wintersport gelegenen Jugendherberge, die uns wirklich super gepflegt hat. Ein dickes Lob an dieser Stelle!

Über fünf Tage wurden insgesamt elf Trainingseinheiten absolviert und zur Regeneration standen u.a. der Besuch der Sommerrodelbahn und des Hallenbads auf dem Programm. Angesichts der Belastung von über 30 Trainingsstunden muss man dem gesamten Team für seinen Willen und die durchgehend hohe Motivation Respekt zollen. Neben dem konditionellen Schwerpunkt wurde in erster Linie spielerisch an Schnelligkeit sowie an Kraft und Ausdauer gefeilt. In den verschiedensten Übungs- und Spielformen gab die Mannschaft alles, jeder war mit Feuereifer dabei. Auch unsere beiden Neuen, Emma und Marc, brauchten keine lange Anlaufzeit und waren sofort in die Gruppe integriert.

Jeder unserer Trainingstage startete noch vor dem Frühstück mit einem kurzen, läuferischen Auftaktprogramm. Wer wollte, konnte dabei auch das Rad nutzen. Nach dem Frühstück ging es entweder in die Sporthalle zum Zirkeltraining oder in die Antriebshalle der Bobfahrer und Rodler. Hier erhielten wir nicht nur die einmalige Gelegenheit, uns von David Friedrich – Nachwuchstrainer und Bruder von Doppel-Olympiasieger Francesco Friedrich – anschieben zu lassen, sondern auch allerlei Fragen rund um das Leben als Leistungssportler stellen zu können. Im Anschluss an das Mittagessen legte dann der ein oder andere freiwillig ein Mittagsschläfchen ein, bevor es gegen 15 Uhr zu einer weiteren Trainingseinheit ging. Nach dem Abendbrot bestand für alle die Möglichkeit, ins Hallenbad zu gehen oder Volleyball zu spielen.

Direkt im Anschluss an unser Trainingslager, sprich einen Tag nach unserer Rückkehr aus Altenberg, nahmen wir noch am 1. O-SEE Trailrun und Cross teil. Schließlich ist das Event eine Kooperation zwischen den Triathleten von O-SEE Sports und uns Leichtathleten der HSG Turbine Zittau.

Emma und Marc mussten aufgrund ihres Alters den längeren Kanten von 6,1 Kilometern absolvieren. Und obwohl die Oberschenkel bereits am Freitagmorgen ordentlich brannten, liefen die beiden in ihren Altersklassen jeweils auf Platz eins. Jan meisterte die 3,1 Kilometer in Anbetracht der Vorbelastung ebenso bravurös und beendete das Rennen gleichfalls als erster seiner Altersklasse. Unser Bennet, ebenfalls mit Jan im Rennen, musste sich leider mit einer Sekunde Rückstand auf den Zweitplatzierten mit dem dritten Rang begnügen. Und Paula machte das, was sie am besten kann: als Erstplatzierte ihrer Altersklasse die Ziellinie überqueren. Jason verbrachte die zweite Ferienwoche mit seinen Eltern im Urlaub und Fritz, unser Sprinter im Team, unterstützte uns beim Gelingen der Veranstaltung. Ich bin mir sicher, dass wir ihn an diesem Tag gleichermaßen über die 25-Kilometer-Distanz ins Ziel gebracht hätten.

Wir freuen uns, mit dem Zittauer Unternehmen Digades einen regionalen Partner gefunden zu haben, der uns eng verbunden ist und uns bei der Durchführung unseres Trainingslagers unterstützt. Dafür einen herzlichen Dank!

Matthias Aust