

Start in den Sommer 2009: -Rückblick/Erfahrungsbericht vom Trainingslager in Kaltern (Italien) (09.-18.04.2009)



Eine schöne, wenn auch sehr anstrengende Woche geht zu Ende. Es bleibt die Erinnerung an einen guten Auftakt in die Freiluftsaison, Trainingseinheiten bei tollen Bedingungen und ein Hauch Urlaubsfeeling.

Auch dieses Jahr waren alle wieder fleißig dabei, wenn es darum ging die ersten Trainingseinheiten im Freien zu absolvieren. Mit viel Lust und einer Art Gier genießt man die Sonne, wirft die ersten Speere, Disken oder Kugeln in den Rasen und bewegt sich nun unter freiem Himmel.

Das Wetter konnte fast nicht besser sein, wir hatten während der gesamten Zeit Sonne und Temperaturen um 25° - mit ein Grund zweimal täglich ins Stadion zu fahren und alles zu üben, was im Winter eher selten möglich war. Das Konditionstraining haben wir hinter uns gelassen, jetzt startet die Saison und ein langer, hoffentlich erfolgreicher Sommer, steht uns bevor. Wir springen, werfen und sprinten, möglichst wettkampfnahes Training das sind die Inhalte der nächsten Zeit um sich wieder einzustimmen.

Wir schafften es tatsächlich alles Gepäck und die Geräte zu verstauen und starteten morgens gegen halb elf am Bodensee. Nachdem wir, anders als in den letzten Jahren, ohne Anhänger unterwegs waren, ging letzteres gar nicht so einfach. Zudem ergaben sich noch im letzten Moment ein paar Änderungen, da ein Teilnehmer erkrankt war und ein anderer, nachdem er erst verzichtete, schließlich doch noch am Trainingslager teilnehmen wollte. Mit organisatorischem Chaos waren die Betreuer zum Glück aus den letzten Jahren vertraut.

Nach etwa 4,5 Stunden Fahrt quer über die Alpen kamen alle gut in Kaltern an und es wurden die Zimmer und Wohnungen eingeteilt. Manche Athleten waren das erste Mal dabei, aber es konnten sich schnell ein paar Wohngemeinschaften finden. Nachdem alles ausgepackt war ging es zu einem Auftakttraining ins Stadion, wo wir unsere Geräte deponierten. Leider war der ohnehin schon spärlich ausgestattete Krafraum inzwischen ganz verschwunden, doch eine Grundausrüstung hatten wir ja dabei.

Ab dem folgenden Tag bewirtete uns Frau Sinn, unsere Vermieterin, morgens zwischen 8 und 10 Uhr mit einem reichhaltigen Frühstückbuffet, bevor es dann zur ersten Trainingseinheit um 10 Uhr losging.

Nach der 5-minütigen Fahrt in das idyllisch gelegene Stadion starteten wir das Training auf dem Trimpfad direkt neben dem Stadion.

Gut eingelaufen und gedehnt standen Koordinationsübungen, danach Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen oder andere Disziplinen auf dem Programm. Das Stadion ist mit allen Anlagen, die man für die einzelnen Leichtathletikdisziplinen braucht, ausgestattet. Ein Wurfplatz für Diskus/Hammerwurf ist außerhalb der Rundbahn, das verschafft zusätzlichen Platz. Es gibt mehrere Weit- und Hochsprunganlagen, die nicht mehr die zu den Neuesten zählen, aber absolut ausreichend sind. Es soll laut Aussagen der Gemeinde in den kommenden Jahren eine große Renovierung stattfinden und ein Leistungszentrum/Stützpunkt entstehen. Hoffentlich bleibt die tolle Atmosphäre dort erhalten!

„Wir waren viele“, könnte man das Trainingslager 2009 auch betiteln.

Wir, das heißt mehrere kleine Trainingsgruppen aus unterschiedlichen Vereinen im Bodenseekreis, waren etwa 30 Personen. Aber Kaltern hat sich rumgesprochen - fast zu einem Geheimtipp unter den Mehrkämpfern innerhalb Baden-Württembergs entwickelt; geschätzte 250 Athleten waren an den Anlagen unterwegs, was leider zu etwas Platzproblemen aber auch für reichlich Unterhaltung sorgte.

Anfangs mussten wir teilweise umplanen, um ein Plätzchen zu finden wo man ungestört alles üben konnte, was wir uns vorgenommen hatten. Da wir zeitlich nicht gebunden waren, indem wir unsere Mahlzeiten selbst gestalteten, konnten wir der Rush-Hour auf dem Sportplatz größtenteils entgehen und beschlossen unsere Trainingseinheiten eine Stunde später zu beginnen. Wir konnten nun frei auf die Anlagen verteilen und unter der warmen Südtiroler Mittagssonne sehr gut trainieren. Etwas ausgepowert, aber dennoch zufrieden fuhren wir zurück in die Pension.

Dort gab es dann Vesper, Salate oder eine kleine warme Mahlzeit, bevor jeder die Mittagspause auf seine Weise gestalten konnte. Der hauseigene Pool war schon gereinigt und befüllt, und die Wassertemperatur nahm täglich zu, kein Wunder bei dem Glück mit dem Wetter dieses Jahr. Für eine Erfrischung oder eine Runde Wasserball reichte es allemal.

Die Urlaubsstimmung hielt uns aber nicht davon ab eine zweite Trainingseinheit am Nachmittag zu starten.

Natürlich haben wir nicht nur trainiert. Bei allem Ehrgeiz muss auch Zeit bleiben um sich zu erholen, etwas von der Gegend kennenzulernen bzw. nichts zu tun und zu entspannen. Da gab es unterschiedliche Vorstellungen. Eine Gruppe nutzte die Zeit um sich Bozen anzusehen, andere machten einen gemeinsamen Spaziergang oder schliefen sich einfach nur aus.

Abends kochten wir in kleineren Gruppen in den Ferienwohnungen zusammen nach selbst gestaltetem Speiseplan. Nudelabend, Couscous, Maultaschen oder Geschnetzeltes, wir haben uns sehr gut und abwechslungsreich gepflegt und untereinander ausgeholfen bzw. ausgetauscht. Gemeinsame mit allen machten wir einen Grillabend wozu jede Gruppe etwas beisteuerte. So entstand ein reichhaltiges Salatbuffet während unser Nachwuchs schon mal den Grill anfeuerte.

Ein kulinarischer Höhepunkt war sicher auch der letzte Abend, mit dem Besuch in einem der vielen typischen Wein- und Speckkeller. Wir hatten uns einen besonders guten ausgesucht, auf einem Berg in einer Nachbargemeinde gelegen, wo wir vor einigen Jahren auch schon ins Trainingslager gefahren sind und man uns auch heute noch kennt und freundlich begrüßt. Dort gab es all die Leckereien, für die die Region bekannt ist: Käse, Speck, Wurst, Schinken, Gemüse und das einheimische Brot.

Das vielseitig gestaltete Programm unseres Trainings ließ die Tage leider wie im Flug vergehen, am nächsten Tag traten wir die Heimreise an. Noch einmal ins Stadion zu einem Abschlusstraining, anschließend ein Gruppenbild um die daheimgebliebenen neidisch zu machen und schließlich alles Gepäck und die mitgebrachten Geräte verladen.

Auch dieses Trainingslager machte wieder rundum Spaß und war ein gelungener Start in die Saison 2009.

Arrivederci a primavera 2010 ?!