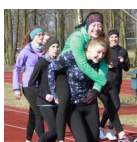




Am Ostersonntag, dem 01.04.2018, trafen wir (12 Leichtathletinnen der Jahrgänge 1998 und jünger) uns gemeinsam mit unseren Trainern Wolfgang Baum und Daniel Steup um eine Woche nach Kienbaum ins Trainingslager zu fahren. Kienbaum ist bekannt als ein Olympisches und Paralympisches Trainingszentrum nahe Berlin in dem sich Jahr für Jahr Top-Athleten auf bevorstehende Wettkämpfe vorbereiten. Wir trafen dort zum Beispiel die Volleyball-Nationalmannschaft der Herren und Damen, sowie auf den Paralympic Sieger Mathias Mester.



Nach einer langen Fahrt erkundigten wir erst einmal die Anlage am See und selbst die alten Hasen unter uns, die schon mehrmals in Neustadt am Titisee dabei waren, staunten vor Begeisterung. Am Morgen nach der Anreise startete die erste von acht Trainingseinheiten der kommenden Woche. Die Werferinnen Kathrin Weischer, Jasmin Bakali und Hanna Kaiser trainierten unter Leitung von Daniel Steup, während die Läufer und Mehrkämpfer Emilia Berke, Milena Klingel, Emilia Faria do Nascimento, Sophie Berg, Eva-Lotte Müller, Annika Bauer, Miriam Trossen und Dorothe Seibel von Wolfgang Baum beaufsichtigt wurden. Leonie Baum trainierte täglich mit Unterstützung ihres Vaters Hammerwurf.

Wir hatten die Ehre mit einem hochqualifizierten Trainingsequipment arbeiten zu dürfen und auf bestens in Stand gehaltenen Anlagen zu trainieren. So standen uns eine Leichtathletikhalle, Leichtathletikplätze, eine Schrägbahn für Sprinter, Werferplätze, eine Bitumenbahn, Ballsporthallen und gut bestückte Krafträume zur Verfügung.



Da wir durch die guten Bedingungen auch täglich an unsere Grenzen kamen, konnten wir uns an zwei Abenden im Schwimmbad erholen. Damit wir jede Trainingseinheit mit voller Energie

durchhielten, genossen wir eine ausgewogene und vielseitige Ernährung der Mensa im Trainingszentrum. Die Küche bereitete uns sogar eine Torte für Annika, anlässlich ihres 18. Geburtstages, zu.



Neben Anstrengung, Schweiß und Muskelkater blieb der Spaß jedoch nie auf der Strecke. Zwischen den Trainingseinheiten konnten wir Dank des guten Wetters draußen Gemeinschaftsspiele wie Werwolf oder Volleyball spielen. Auch die Abende wurden mit kleinen Lagerspielen gefüllt. In 4 Teams traten wir gegeneinander an und am Ende wurden die Sieger mit einem Pokal geehrt.



Für viele war einer der Höhepunkt der Ausflug nach Berlin. Sehenswürdigkeiten wie das Brandenburger Tor oder der Alexander Platz besuchten wir gemeinsam und dann konnten wir Berlin für ein paar Stunden in kleinen Gruppen auf eigene Faust erkunden. Abends trafen wir uns dann für ein gemeinsames Essen in einem Restaurant unter dem Fernsehturm und ließen den schönen Nachmittag ausklingen.

Den letzten Abend verbrachten wir zusammen in der Kegelbahn mit kleinen Turnieren und beendeten den Tag mit Darts, Kicker und Billiard in einem der Gemeinschaftsräume in Kienbaum.

Insgesamt war das Trainingslager ein voller Erfolg. Vielen lieben Dank an unsere Trainer Wolfgang Baum und Daniel Steup, ohne die das Trainingslager gar nicht möglich gewesen wäre. Wir hatten alle eine sehr schöne Zeit und würden zu einer Wiederholung nicht nein sagen!



