

Trainingslager 2011

Born - Ibenhorst



Born - Ibenhorst
17. April 2011 - 21. April 2011

Trainingslager Bericht

Für das diesjährige Frühjahrstrainingslager 2011 reisten wir, 11 Athleten der B- und A-Jugendlichen der LG Süd, zusammen mit unseren Trainern Torsten Böhme und Iris Falke auf die Ostsee-Insel Darß. In mitten einer herrlichen Wald- und Dünenlandschaft bereiteten wir uns auf die bevorstehende Freiluftsaison vor.

Die Fahrt Richtung Rostock war am Sonntag den 17.04 bereits für 6 Uhr morgens angesetzt. So konnten wir schon gegen Mittag die Jugendherberge Born-Ibenhorst erreichen. Zusammen bewohnten wir ein zweistöckiges Ferienhaus in 2,5 km Entfernung zum Strand und mitten im Wald gelegen. Jeden Morgen klingelte kurz vor 7 Uhr der Wecker, damit wir alle gemeinsam pünktlich zur ca. 45 min. langen Laufrunde durch den Wald aufbrechen konnten. Bei je einer Trainingseinheit am Vormittag (10 Uhr - 12 Uhr) und am Nachmittag (15 Uhr - 17 Uhr) sprinteten wir durch den Ostseesand und trainierten unsere Sprungkraft auf dem weichen Untergrund. Abschließend folgte nach dem Abendessen eine weitere Trainingseinheit für Kraft, Stabilisation und allgemeine Athletik.

Den Darß erkundeten wir am Dienstag per Fahrrad. Unsere Fahrradtour führte uns an den Leuchtturm von Prerow, nach Zingst, Wiek, Born, Ahrenshoop und nach 57 km auf teilweise unbequemen Fahrrädern zurück in die Jugendherberge.

Nach diesen trainingsintensiven Tagen können wir nun mit viel Kraft in Armen und Beinen in die kommende Saison starten und die Farben der LG Süd auch in 2011 erfolgreich vertreten.

Auf Grund der finanziellen angespannten Situation des Vereins und der Leichtathletikabteilung haben wir auf Zuschüsse und finanzielle Unterstützung verzichtet und sämtliche Kosten aus Eigenmitteln bestritten.

