

Sigurd Zapf  
SC Neubau

## **Trainingslager des SC Neubau vom 01.- 03.11. 2008 in Oberhof/Thüringen**

Auch in diesem Jahr nutzten die Nachwuchssportler des SC Neubau die Herbstferien wieder zu einem intensiven Trainingslager. Mangels eigener Rollerbahn sollte den jungen Athleten im Oberhofer Biathlonstadion die Möglichkeit gegeben werden, zumindest ein paar der fehlenden Skirollereinheiten für den Wettkampfwinter nachzuholen und ihre Lauftechnik zu verbessern.

Um während der drei zur Verfügung stehenden Tage möglichst viele Trainingseinheiten absolvieren zu können, fuhren die 15 Sportler und Betreuer am Samstag, den 01.11.2008, bereits früh um 07.00 Uhr in Neubau ab.

Allerdings musste das erste Vormittagstraining nach der Ankunft in Oberhof trotz Sonnenscheins gleich umgeplant werden. Schnee auf der Rollerbahn und im gesamten Stadionbereich erforderte zunächst eine „Krafteinheit“ in Form von Schneeschaufeln. Eine durchaus bekannte Tätigkeit – diesmal allerdings in umgekehrter Form, denn der Schnee musste nicht auf, sondern von der Strecke geschoben werden. Dem Nachmittagstraining stand dann aber nichts mehr im Wege und die Sportler absolvierten eine harte Einheit mit Schießtraining und, je nach Altersklasse, bis zu 25 km auf Skirollern. Der Besuch des Schwimmbades in Suhl am Abend bildete die wohl angenehmste Einheit des Wochenendes, bevor es am Sonntag wieder auf die Rollerbahn ging.

Während des Vor- und Nachmittagstrainings kamen außer dem Schießtraining immerhin teilweise 50 Skiroller-Kilometer zusammen. Die hierbei angefertigten Videoaufnahmen wurden am Abend zusammen mit den Athleten analysiert und Fehler bzw. Verbesserungsvorschläge besprochen, bevor es anschließend noch in den gut ausgestatteten Fitnessraum der Unterkunft zum abschließenden Krafttraining ging. Hier bewiesen einige der Betreuer den jungen Sportlern vor allem beim Bankdrücken mit der Langhantel, dass sie noch lange nicht zum „alten Eisen“ gehören.

Die letzte Trainingseinheit am Montagvormittag forderte den Teilnehmern dann noch mal alles ab, so dass es nach dem Mittagessen bei der Rückfahrt in den Vereinsbussen des SC Neubau und des TS Marktredwitz ziemlich ruhig zuging. Allerdings hatten die Sportler nur einen Tag zur Erholung frei, bevor ab Mittwoch das Training zu Hause – leider nicht unter so professionellen Bedingungen wie in Oberhof - fortgeführt wurde.