

Trainingslager mit unseren Nachwuchsleistungssportler*innen
der AK 14 und AK 15 Biathlon Oberwiesenthal und Altenberg
vom 06.11. bis 11.11.2022 in Rabenberg

Vom 06.11. – 11.11.2022 fand das zweimal im Jahr stattfindende Trainingslager unserer Biathleten der AK14 und AK15 im Sportpark Rabenberg statt. Begleitet wurden sie von Stützpunktrainer Oberwiesenthal Swen Auerswald, Regionaltrainer Rocco Walther und mir, Anett Bauer, Lehrerin am „Glückauf“-Gymnasium Altenberg. Obwohl alle Sportler noch etwas geschafft waren vom Wettkampf am vorangegangenen Freitag, bezogen alle bei bester Laune am Sonntagabend ihre Zimmer. Kein Wunder, denn der Sportpark glänzt mit modernen und sauberen Zimmern, überragenden sportlichen Trainingsanlagen, einem weitläufigem Außengelände mit angrenzendem Wald und einem Speiseangebot, das sicher viele Hotels in den Schatten stellt.



Nach dem Abendessen ging es noch bis 21:00 Uhr in die Sporthalle, um sich bei verschiedenen Spielen noch einmal etwas zu bewegen und aufzulockern. Richtig los mit dem Training ging es dann ab Montag mit Athletik- und Technikübungen, Inlinerkoordination, Koordinations- und Kraftübungen und Ausdauertraining. Zwischendurch gab es aber auch immer wieder „Unterricht“, was bedeutete, dass die Schülerinnen und Schüler in dieser Zeit unter Aufsicht ihre Aufgaben erledigten. Einige Schülerinnen und Schüler schrieben während dieser Woche auch Tests oder nahmen an der Matheolympiade teil. Zu den Mahlzeiten erhielten die Schülerinnen und Schüler von ihren Trainern hilfreiche Tipps und Hinweise zur gesunden Ernährung, die bei den Sportlerinnen und Sportlern zwar auf nicht viel Gegenliebe stießen, durch das vielfältige Speiseangebot aber leicht umsetzbar waren.

Der Tag begann für die Sportler um 7:10 Uhr mit Frühsport an der frischen Luft und endete um 21:00 Uhr mit Sportspielen in der Turnhalle oder mit Schwimmen. Trotz des anspruchsvollen Trainings waren aber einige Jugendliche zur Nachtruhe um 21:45 Uhr immer noch nicht richtig müde.

Bis auf wenige Schülerinnen und Schüler, die zwischendurch gesundheitlich schwächelten und einem Schüler, der abgeholt werden musste, hielten alle bis zum Freitag durch und konnten noch an dem abschließenden Leistungstest teilnehmen.



Training auf dem Außengelände.

Alles in allem war es ein durch und durch gelungenes Trainingslager und für mich als Lehrerin war es sehr interessant, einmal zu erleben, was unsere Sportlerinnen und Sportler so machen, wenn sie unterwegs sind. In diesem Sinne „Glückauf“ und bis zum nächsten Mal!

Anett Bauer

Lehrerin am „Glückauf“-Gymnasium Altenberg



1 Ab 19:30 gab es Sportspiele in der Turnhalle.



2 Zum Abschluss des Tages: Dehnübungen



3 Zum Geburtstag gab es für Janessa einen schön geschmückten Geburtstagstisch und einen Kuchen.



4 Leichtes Training für die „angeschlagenen“ SchülerInnen im Wald.



5 Unterricht im Schulungsraum.



6 Ausdauertraining - auch ich durfte mitmachen, allerdings bin ich nur halb so fit wie unsere Sportlerinnen Ella und Janessa.



7 Das Essen im Sportpark ließ keine Wünsche offen.