

Trainingslager Leutasch Tirol vom 7. bis 14.1.2024 (LVS Winterlehrgang)

Die Anreise der Sportler erfolgte bei den Leipzigern über einen Vereinsbus, wir (Paul und Florian) kamen aus dem Ski-Urlaub mit unseren Eltern angereist. Wir waren insgesamt 5 Sportler und 3 Sportlerinnen, als Trainer war Herr Münch dabei. Alle waren durch wenig Verkehr auf den Straßen schon früher da, als zunächst geplant. Nachdem die Zimmer bezogen und die Langlauf-Ski ausgeliehen waren, ging es direkt zur Loipe. Diese lag nah an der Unterkunft, um eine kleinere Einstiegsrunde zu fahren. Die meisten haben es direkt gut geschafft, Probleme gab es nur vereinzelt und es wurde direkt an der Verbesserung der Technik gearbeitet. Nach 90 Minuten waren wir zurück in der Pension Bergfrieden. Am Abend ging es dann in der Weidachstube (einem Restaurant um die Ecke) essen. Nach einigen Übungen zur Mobilisation war der Tag auch schon zu Ende.

Der Montagmorgen begann um 7 Uhr mit einer Langlauf-Technik-Einheit auf der Loipe, damit man sich schnell verbesserte. Nach einer Stunde waren alle durchgefroren und es gab von halb neun bis um 10 offenes Frühstück. Nach einer Pause ging es dann um 11.30 Uhr los zum Krafttraining ins Bodypoint Seefeld, einer Kraft und Gymnastik-Einrichtung im nächsten Ort, direkt gegenüber von der Skisprungschanze. Nach der Kraft-Einheit gab es erneut eine kurze Erholungspause und alle haben sich auf den Zimmern etwas zu Essen gemacht. Die letzte Einheit des Tages war nochmal klassisches Langlaufen um halb vier am Nachmittag. Nach 90 Minuten wurde die Einheit beendet. Das Abendessen war an diesem Tag erneut in der Weidachstube.

Am Dienstag war am Morgen kein Langlauf, dafür aber ein früheres Frühstück um 7:30 Uhr, damit von 8-10 Uhr im Wasser durchgestartet werden konnte. Wir gingen ca. 20 Minuten zu Fuß zum Schwimmbad. Das Schwimmbad war bei uns im Ort und wir hatten das Becken für uns alleine. Während der Einheit haben die SportlerInnen ausführliche und gute Tipps zu ihrer Technik bekommen. Am Nachmittag um 14 Uhr war dann Treffpunkt für eine etwas längere Langlauf-Einheit als geplant. Nach einer kurzen aufwärm-Tour im Wald, war es dann schon fast eine Wanderung über zum Teil nicht gemachte Spuren durch den Wald, nur manchmal wurde richtig gefahren. Die ersten waren erst um 18 Uhr wieder in der Unterkunft, die anderen kamen mit David Münch kurz darauf nach. Es war ein anstrengender Nachmittag. Abends holten wir uns Essen und aßen zusammen im Gemeinschaftsraum. Danach ging es für alle zur Regeneration in die Zimmer und ins Bett.

Am Mittwochmorgen war erneut Frühstück um halb acht. Um kurz vor Zehn war dann Treffpunkt zur ersten Langlauf Einheit. Davor waren die meisten noch ihre Skier umtauschen, denn es war der erste Tag an dem vom klassischen Langlauf rüber zum Skating gewechselt wurde. Es gab also wieder viele Technik-Tipps und nach einer Stunde war dann eine kurze Mittagspause. Dann ging es aber schon los zum Krafttraining, welches am Mittwoch nicht so anstrengend war wie am Montag. Am Nachmittag stand dann wieder eine Langlauf-Einheit an, hier versuchten wir uns im Skating, besser gesagt Freestyle, denn auch das klassische Langlaufen war dabei.

Der Donnerstag startete um 7:30 Uhr mit einem Frühstück. Es war wie jeden Morgen sehr lecker und als alle fertig waren, sind wir zurück auf unsere Zimmer gegangen. Um 8:25 Uhr war Treffpunkt an der Schwimmhalle dem Alpenbad Leutasch. Als alle vor Ort waren, sind wir rein gegangen. Das Training war sehr cool. Nach dem Training sind wir wieder zurückgelaufen. Um 14 Uhr sind wir mit den Skiern losgefahren, alle mit mehr oder weniger Muskelkater aus den vorherigen Trainingseinheiten. 2 Stunden später waren wir wieder zurück. Am Abend haben wir Essen bestellt und es hat allen gut geschmeckt. Danach sind alle müde ins Bett gegangen.

Der Freitag Startete wie jeder andere Tag auch mit dem Frühstück um 7:30 Uhr. Danach ging es wieder zum Schwimmen. Danach ging es wieder zurück und wir trafen uns kurz danach zum Krafttraining. Es war dort sehr schön aber anstrengend. Als wir fertig waren ging es mit dem Bus zurück. Als wir zurück waren ginge wir in den Gemeinschaftsraum, weil Florian Geburtstag hatte. Wir haben alle gesungen und Florian hat sich sehr gefreut. Danach hatten wir Freizeit bevor es zum Langlaufen ging. Am Abend ginge alle erschöpft ins Bett.

Der Freitag startete mit einem guten Frühstück um 7:30 Uhr. Als alle fertig gegessen hatten, sind wir auf die Zimmer gegangen, um uns fertig zu machen. Danach sollte jeder selbstständig zum Schwimmbad gehen. Als alle vor Ort waren, ging es in die Schwimmhalle. Nach dem Umziehen haben wir uns gemeinsam erwärmt und den Plan besprochen. Dann ging es auch schon ins Wasser. Nachdem wir die Trainingseinheit beendet hatten, ging es zurück ins Hotel. Auf den Zimmern haben sich alle auf die Krafteinheit vorbereitet. Als der Bus dann um halb zwölf gekommen war sind wir in ihn eingestiegen. Als wir am Fitnessstudio angekommen waren, haben wir uns wieder gemeinsam erwärmt, bevor es an die anderen Blöcke ging. Als wir auch diese Einheit beendet hatten, sind wir zurück ins Hotel gefahren. Dort warteten eine Kuchenüberraschung und ein Geburtstagsständchen von allen zum Geburtstag auf mich (Florian). Um 16 Uhr ging es zuletzt mit dem Langlaufen weiter. Wir haben alle eine sehr schöne Tour durch die Berge gemacht. Zum Abendessen holten wir uns dann wieder etwas von Friends Streetfood und aßen im Gemeinschaftsraum.

Der Samstag startete etwas anders. Wir hatten nämlich nur einmal Training. Aber es wurde dennoch anstrengend. Wir haben eine Tour von Leutasch nach Seefeld gemacht, das ging in die Beine, hat aber viel Spaß gemacht. Nachmittags wurde die Skiausrüstung zurückgegeben. Als wir wieder zurück waren hatten wir noch Freizeit. Am Abend waren wir noch in einer Pizzeria. Danach hieß es dann packen für die Abreise am Sonntag. Zum Abschluss ging es ein letztes Mal ins Bett und schlafen bis zum nächsten Morgen 6 Uhr.

Am Sonntag ging es früh los, denn wir mussten vor dem Frühstück das Auto beladen. Als alles Zimmer aus den Zimmern im Bus und im Auto war, konnten wir ein letztes Frühstück genießen, bevor es dann zurück nach Hause ging. Alle sind gut angekommen, es war eine anstrengende aber auch schöne Woche.

(Florian und Paul)







