

Trainingslager Finsterau, „Start ins Wintertraining“

- Ein Bericht von Barbara Artinger -

Der gemeinsame Start in das Wintertraining gehört mittlerweile fest zum Terminkalender des Leichtathletiknachwuchses der LG Passau.

Unter der Leitung von Siegfried und Karin Kapfer hieß es am Freitag 4. November, pünktlich um 14.00 Uhr: Abfahrt nach Finsterau

in das bereits bekannte und mit seinen sportlichen Einrichtungen bestens bewährte „Salvador-Allende-Haus“.

Nach erfolgter Zimmerbelegung ging es nachmittags bei strahlendem Sonnenschein, in aufgeteilten Gruppen, an die erste Trainingseinheit. 4x4 und 1x2 Runden über Hürden und Hütchen mussten bewältigt werden.

Während die Männer gleich in die Vollen gingen und konstant zügig ihre Runden absolvierten, ging die weibliche Gruppe etwas zaghafter an die Einheit heran. Erst nachdem sich Theresa und Karin Kapfer an die Spitze kämpften und sich Stück für Stück vom Hauptfeld absetzten, zog das Tempo auch bei den Damen deutlich an.

Beim gemeinsamen Abendessen vervollständigte sich die Gruppe noch um ein paar Nachzügler und wir ließen uns die erste von vielen hervorragenden Mahlzeiten schmecken; bevor der restliche Abend im Gemeinschaftsraum einen geselligen Ausklang fand.

Am Samstagmorgen begann der Trainingstag für einen hartgesottenen Kern, bestehend aus Christian, Hannes, Ludwig, Karolina und Barbara, schon vor dem Frühstück um 6:45 Uhr mit einem „lockeren“ Dauerlauf von geschätzten 5 km.

Im herrlichen Sonnenaufgang liefen wir durch das waldgeschichtliche Wandergebiet des Nationalparks, entlang der ehemaligen Triftkanäle.

Gegen 7:05 Uhr trafen wir an der Reschbachklause auf Karin Kapfer die ebenfalls ihre morgendliche Runde drehte und freuten uns schon auf das gemeinsame Frühstück gegen 7:45 Uhr bevor wir unsere Runde weiter liefen.

Zielsicher führten uns die ortskundigen Anführer Christian und Hannes bergauf und bergab. Es ist 7:30 Uhr als wir aus unerklärlichen Gründen immer noch nicht zurück sind und das GPS km 7 anzeigte.

Auf Nachfrage versicherte man uns jedoch: „Glei samma do!“.



Uhi, wo geht's da zum „Salvador-Allende-Haus“?

Um 7:45 Uhr wurde uns klar, dass es mit der Dusche vor dem Frühstück knapp werden könnte. Als die Uhr 8.00 anzeigte hofften wir, unsere Kameraden lassen uns ein paar Semmeln übrig und glaubten, den Kaffee fast schon riechen zu können!

Motiviert durch pausenlos bezeugtes „Glei samma do!“ gaben wir noch mal etwas mehr Gas und dann.... km 10.... standen wir

am Fuße einer sich endlos den Berg hinaufschlängelnden Forststraße.

Es wurden deutliche Zweifel an der Ortskundigkeit unserer beiden Anführer wach und wir waren insgeheim froh

mit Karolina eine tschechisch sprechende Person dabei zu haben, da wir vermuteten die

deutsch/tschechische Staatsgrenze

bereits überschritten zu haben! Zuversichtlich kämpften wir uns dennoch die steile Straße hoch und nahmen zielsicher jede falsche Abzweigung.

Es tat der gereizten Stimmung keinen Abbruch als wir uns bei km 12 plötzlich erneut (!?) an der Reschbachklause wiederfanden!

Merklich abgekämpft motivierte man uns für den Rückweg mit dem bereits bekannten „Gleisamma do!“.

Wir erwägten, uns für die „professionelle Führung“ mit einem erfrischenden Bad im Reschbach zu „bedanken“,

entschlossen uns aber letztlich die Kräfte zu sparen. Man weiß ja nie was noch kommt!

Schlussendlich trafen wir um 8:30 nach 1:40 Stunden und 14,5 km (!!!) wieder im Quartier ein.

Unsere mittlerweile etwas nervösen Betreuer Siegfried und Karin Kapfer zeigten sich ziemlich erleichtert

und versorgten uns mit den Resten des absolut WOHLVERDIENTEN Frühstücks!

Am Vormittag stand für alle (soweit noch funktionstüchtig)



War hier wirklich ein Physiotherapeut am Werk?

..... nach nachausgiebigem Warmlaufen, Koordination und Gymnastik ein intensives

Sprintausdauertraining

mit Pyramidenläufen auf dem Programm, dass uns unser Trainer mehrfach mit der Aussicht auf den Schweinebraten

beim Mittagessen schmackhafter zu machen versuchte.

Nach einer absolut verdienten Mittagspause ging es am Nachmittag in zwei Gruppen zur zweiten bzw. für einige zur dritten Trainingseinheit des Tages.

Die männlichen Teilnehmer absolvierten ein anspruchsvolles Kraft- und Sprungtraining mit Medizinbällen und Teppichfliesen;

währenddessen Karin für alle Mädchen ein ausgedehntes Gymnastik- und Dehnprogramm mit Stabi-Übungen hielt.



Obwohl alle doch sehr geschafft waren, wurde nach dem Abendessen, noch mit großem Spaß, ein gemeinsames Volleyballturnier bis spät in die Nacht hinein ausgetragen.

Sonntag Früh fand sich die morgendliche Laufgruppe erneut zusammen um ihr Pfadfinderglück ein zweites Mal herauszufordern.

Nach Studium der Infotafel mit Wegekarte wagten wir uns auf den Rundkurs; genossen eine schöne 5-kmRunde in der erwachenden Natur

und waren tatsächlich pünktlich zum Frühstück wieder an der Unterkunft um erfreut bei unserem Trainer zurückzumelden.

Eine überdurchschnittliche Naturverbundenheit mancher LG-Mitglieder zeigt sich im Laufe des Morgens als der "schlafende" Frosch "Hupsi"

adoptiert und freudig allen Teilnehmern präsentiert wurde.



Gestatten, mein Name ist „Hupsi“

Während die Männlichkeit mit dem Fund doch etwas gelassener umging und ihn zum Fressen gerne hatten



Kreisleiter im fünften Jahrgang hebt „Hupsi“ regelrecht wie ein Rockstar - mit einem



Wahlleiter im fünften Jahrgang hebt „Hupsi“ regelrecht wie ein Rockstar - mit einem



Wahlleiter im fünften Jahrgang hebt „Hupsi“ regelrecht wie ein Rockstar - mit einem