

Mountainbiker auf dem Rennrad – Trainingslager in vom 27.02. bis 12.03.2016 in Italien

Sonnabend früh, zu nachtschlafender Zeit ging es los, ein Bus, ein Kombi, ein Mini in Richtung Italien. Über Tschechien, Bayern, Innsbruck, den Brenner, Modena nach Rimini. Aber kein Strandurlaub wartete auf uns, nein hartes Straßentraining mit kryptischen Bezeichnungen wie GA1, FTK, K3, SN und Gregors Lieblingsprogramm VP (Volle Pulle).

2. Tag

7 Uhr morgens, irgendwo in Italien. Der Wecker rasselt. Drei Paar verschlafene Augen schauen auf die Uhr. Doch kein Traum...schade. Aufstehen ist angesagt bei Robert, Lukas und Robby. Und in 6 anderen Zimmern läuft es genau so. Ruhepuls messen, dann Antreten zum Frühsport und erst einmal 20 Minuten "Power Walking" am Strand. Anschließend das Frühstück in seiner ganzen Ei'rigen Pracht genießen.

Und dann ging es auch schon los. Pferde satteln war angesagt oder anders ausgedrückt, den Drahtesel zureiten. Ganz eifrig dabei waren diesmal auch unsere zwei Trainer, Jens Böttner und Mario Eichler. Nach 2 3/4 Stunden war es dann fast geschafft. Kurz vor Schluss allerdings passierte etwas eher Ungewöhnliches. Eine rasante Omi donnerte mit Ihrem Fiat bei vollen 20 km/h vor uns aus einer Einfahrt und behinderte mit ihrer Kutsche die Weiterfahrt. Doch damit nicht genug. Kurz vor einem Kreisverkehr kam eine zweite rüstige Rentnerin von hinten an, überholte uns, den Fiat und zog kurz vor einer Verkehrsinsel wieder auf die rechte Spur, wobei sie dabei fast mit der Verkehrsinsel kollidierte. Nach diesem Erlebnis schnell rein ins Hotel und alle wussten, dass der Gesprächsstoff für den Abend mit diesem Ereignis gesichert war.

3.Tag

Nach Frühsport und Frühstück standen Hausaufgaben auf dem Plan. Bei leichtem Nieselregen starteten wir unser Training, heute mit geplanten 140 km. Eine Stunde mussten wir uns im Regen quälen bis der Himmel aufbriss. Nach einer langen Fahrt durch Rimini, ging es in das Naturschutzgebiet, das wir so lieben. Nach einer abwechslungsreichen Fahrt ging es zurück ins Hotel. Wir haben unser Trainingsziel für heute erreicht und manche von uns konnten Bräune abstauben.

4.Tag

Auch heute sollte verhindert werden, dass wir durch Bewegungsmangel einrosten, deshalb konnten alle unseren morgendlichen Strandspaziergang bei herrlichem Sonnenschein ausführlich genießen, sogar eine halbe Stunde später als gewohnt. Doch selbst als Halbtagschüler gilt: „Pflicht ist Pflicht“, deshalb stellte sich das Sportlerkollektiv der täglichen Hausaufgabenstunde.

Hierbei wurde das heutige Ausflugsziel zur Freude aller bekannt gegeben. Unsere Reise führte uns in die weit entlegene Fälscherhochburg, die noch wenig erkundete Enklave San Marino. Aber immerhin haben wir jetzt alle neue Oakleys, 4€ teure 2€ Münzen und konnten den besten Kaffee der Republik genießen. Nachmittags ging es abschließend auf unsere Aluschnitten, um die Beine vom Treppensteigen locker zufahren.

...

7. Tag

Gleich nach dem Frühstück ging es auf unsere Bikes. Die zwei erkrankten Sportler radelten auch durch die windige Emilia Romagna. Sie schauten neidisch zu den Bergen empor und versuchten die übrigen acht Gestalten zu entdecken. Doch wir waren schon längst im italienischen Hinterland verschwunden. Nach 160km und vielen Höhenmetern hatten wir endlich wieder die sehr steife Brise des Meeres in der Nase.

Danach rief unser Lehrer zu Hausaufgaben auf! Während der eine über den Aufbau eines Atomkraftwerks grübelt, lernen andere Lieder auswendig, Robby erstellte ein Video über seine Bewerbung bei der französischen Polizei, es wurde integriert und differenziert, analysiert und interpretiert, beschrieben und erklärt.

...

12.Tag

Nach dem üblichen morgendlichen Schlemmen ging es endlich mal wieder bei Sonnenschein auf unsere Arbeitsgeräte. Die Strecke bis zum Militärflughafen finden wir mit geschlossenen Augen, da wir diese in den letzten Tagen mehr als genug gefahren sind. 50 km durften wir Schwung holen, danach ging es in die Berge. Heute mal die „echten“ Berge! Zur selben Zeit, als wir den K3-Berg überquert haben, hat unsere Lehrkraft, Herr George, San Marino per Fahrrad erklommen, Respekt! Für uns folgte ein Berg und eine interessante Abfahrt nach der anderen. 200km durchs Gebirge, am Ende absolut k.o., aber glücklich es geschafft zu haben.

...

13.Tag

Regen, zumindest am Morgen. Entsprechend gab es zum Frühstück mindestens 5 anstatt 3 Eier. Vielleicht bräuchten wir die Energie ja noch.... Später.

Der Optimismus der Trainer sagte trotz schlechter Kachelmann-Wetterprognosen trockene Straßen und Sonnenschein (zumindest fast) voraus. So wurde die Wartezeit aufs Radtraining mit den letzten Schulaufgaben bzw. Bürotätigkeiten (der Trainer) überbrückt.

Als Überraschung, neben dem monotonen GA1-Training, hat uns jemand für das Techniktraining noch Sand und Wasser in den Kreisverkehr gekippt. Formation Schildkröte einmal nach rechts verrückt und weiter geht's mit Wheel Spin am Hinterrad. Nur der Qualm hat gefehlt.

Nachdem alle gesund und mehr oder weniger munter an der Unterkunft angekommen sind, mussten wir noch etwas Tetris bei der Busbeladung spielen. Jetzt sind alle Kurzhanteln, neue Klamotten, nicht abgeschickte Postkarten und die Tischdecke für die Oma verstaut.

Jetzt können wir Trainer und Betreuer uns zurücklehnen und auf ein erfolgreiches Trainingslager 2016 zurückblicken. Nach mehr als 1500km Grundlagentraining, einigen Stunden Schulaufgaben, zahlreichen Frühspor- und Ergänzungseinheiten schicken wir die Sportler in die bald startende Saison.

Mehr Informationen in unserem Blog: <https://landeskadersachsenmtb.wordpress.com>

Mountainbiker, Trainer und Betreuer aus Altenberg