

📅 07.08.2022 07:52

Sommertrainingslager im Breisgau

Nur als Team ist man stark

Bei der Leistungsdiagnostik Ende Juli in Freiburg kommt das Nordic Paraski Team gehörig ins Schwitzen. Der Nachwuchs ist beim Lehrgang ebenfalls dabei.



Das Trainingslager Ende Juli eines jeden Jahres ist eine besondere Veranstaltung - in zweifacher Hinsicht. Das liegt zum einen an der Laufband-Leistungsdiagnostik am [Olympiastützpunkt Freiburg-Schwarzwald](#), einer Stunde der Wahrheit für die Sportlerinnen und Sportlerinnen des Nationalteams. In ihr zeigt sich, wie gut sie nach den ersten Vorbereitungswochen im Saft sind. Zum anderen liegt es an der Tatsache, dass der Lehrgang den Bundeskader mit dem Nachwuchs zusammenführt. Athletinnen und Athleten sowie Trainerinnen und Trainer der Landeskader

kommen zu diesem Lehrgang hinzu. Viele Trainingseinheiten werden gemeinsam absolviert. Und am Ende der Woche stehen Testwettbewerbe für alle an.

Das [Nordic Ski Center auf dem Notschrei](#) bietet mit den unterschiedlichen Streckenlängen und deren abwechslungsreicher Topographie hervorragende Trainingsmöglichkeiten für die stehenden, sitzenden und sehbehinderten Para Skilangläuferinnen und Para Biathleten. Das sportlich vielfältige Programm, das traumhafte Wetter mit viel Sonne und die hohen Temperaturen verlangten den Teilnehmenden einiges ab.

Doppelter Belastungstest für Leonie Walter

Die Laufband-Leistungsdiagnostik fand in den ersten Tagen statt und brachte die Sportlerinnen und Sportler an ihre Grenzen. Einen ersten Testteil mussten sie mit submaximaler Belastung bewältigen. In festen Zeitfenstern folgte eine Steigerung der Belastungsphasen. Eine regelmäßige Blutabnahme ermöglichte die exakte Bestimmung der Laktatwerte. Nach einer Pause folgte im zweiten Testteil ein Rampentest. Hier bewegten sich die Mitglieder der Nationalmannschaft nur mit Hilfe des Doppelstockeinsatzes vorwärts und sahen sich auf dem hochwertigen, fast sechs Meter breiten Laufband alle 60 Sekunden mit einem höheren Steigerungsgrad konfrontiert – bis zur Ausbelastung. Die Gesichtsausdrücke der Teilnehmenden sprachen am Ende eine deutliche Sprache.

Im Nordic Center Notschrei lud das große Team der Trainerinnen und Trainer zu mehrstündigen Lauf- und Schießeinheiten ein. Ziel: Abläufe mehrfach zu wiederholen, um sie bestmöglich zu verinnerlichen. Die Mitglieder des Bundeskaders zeigten hier ihre ganze Routine und beeindruckten mit ihrem Können. Getreu dem Leitsatz „Ohne Fleiß kein Preis“ trainierten sie wieder und wieder. Der Nachwuchs profitierte durch den einen oder anderen Tipp von den „Profis“. Motto: Nur als Team ist man stark.

Für eine Athletin stand in den Tagen im Breisgau zusätzlich eine besondere Einheit an. Leonie Walter absolvierte in Elzach unter anderem ein Zeitfahren auf dem Renn-Tandem. Hintergrund: In Zukunft würde die mehrfache Paralympics-Medaillengewinnerin von Peking 2022 gern auch Radrennen bestreiten und die Sportart in ihre sommerliche Vorbereitung auf die Wintersaison integrieren.

Die Bilanz fällt positiv aus

„Es war super für unsere Sportlerinnen und Sportler, einen Vergleich mit der Nationalmannschaft zu haben. In den Trainingseinheiten und in den Testwettkämpfen können sie sich gemeinsam messen. Die Motivation ist in diesem Lehrgang immer sehr hoch. Wir machen das schon seit einigen Jahren und sehen die positiven Auswirkungen auf die Leistungsentwicklung“, sagte Corina Kaltenbacher, Landestrainerin des BVS Bayern.

„Die Trainingseinheiten dienen der Leistungsüberprüfung, wie gut in den ersten Monaten des Jahres im Grundlagentraining gearbeitet wurde. Sie bieten uns dazu auch eine Vergleichsmöglichkeit zu

vergangenem Jahr. Mittels der Ergebnisse können wir die Schwerpunkte für die kommende Zeit qualitativ hochwertig planen“, ergänzte Michael Huhn, der für den Nachwuchs zuständige Bundestrainer. „Die gemeinsame Arbeit der Bundes- und Landeskader setzt viel Motivation frei. Alle wollen sich beweisen und konkurrieren miteinander. Der Teamgeist in der gesamten Gruppe ist ein sehr kollegialer. Das macht die Arbeit sehr angenehm.“

Der Bundestrainer Ralf Rombach äußerte sich in seinem Fazit ebenfalls positiv: „Der Lehrgang lief sehr gut. Die Leistungsbereitschaft hat mir sehr gefallen, die Ergebnisse sind sehr zufriedenstellend.“

Text: Ralf Kuckuck / Benjamin Schieler. Foto: Ralf Kuckuck

[« Zurück](#)



