

„Gemeinsam sind wir stark!“ – Landeskaderlehrgang Großenhain

Was machen Speedskater, wenn mal kein Wettkampf ansteht? Sie nutzen die „freie“ Zeit für die Vorbereitung auf die Wettkampfhöhepunkte. Am Pfingstsonntag trafen sich in Großenhain die sächsischen Landeskadersportler zu einem gemeinsamen Trainingstag. LSP-Trainerin Kerstin Rannacher und Landestrainer Patrick Täubrecht hatten zum Lehrgang auf die schöne Anlage in Großenhain geladen. Insgesamt kamen über 70 Sportler aus den Vereinen Chemnitz, Großenhain, Meißen und von der DHfK Leipzig zusammen.



Nach einer kurzen Begrüßungsrunde, der Gruppeneinteilung ging es auch schon an die Erwärmung für erste Einheit.





Insgesamt waren sechs Trainer für die Nachwuchssportler im Einsatz und so kam keiner in der Betreuung zu kurz. In der ersten Einheit ging es vorrangig um Sprints und Schnelligkeit.



Perfekt funktionierte auch die gemeinsame Mittagspause. Jeder Flecken Schatten wurde genutzt, da es die Sonne mit den Sportlern sehr gut meinte.



Leider konnten aufgrund des straffen Zeitplanes die Beine nicht allzu lange hoch gelegt werden. Nach kurzer Verdauungspause rollten sich alle Sportler wieder für die zweite Einheit warm. In der zweiten Einheit standen die Langstrecken auf dem Trainingsplan. Hier gaben alle Sportler noch mal richtig Gas. In den abschließenden Staffelläufen wurden die letzten schnellen Runden gelaufen. Alle Sportler nutzten die

Möglichkeit mit den besten sächsischen Sportlern zusammen trainieren zu können voll aus und jeder ging an seine persönlichen Grenzen. Aus Trainersicht waren alle mit dem Einsatz der Sportler zufrieden.



Das Besondere an diesem Tag war, dass Sportler die eigentlich Konkurrenten sind, diesmal gemeinsam an einem Strang ziehen mussten. Und dies gelang mit großer Bravour. Sowohl bei den Sportlern, als auch bei den Trainern kam dieser Lehrgang sehr gut an und bleibt allen in guter Erinnerung.



Auch weiterhin zählt für die sächsischen Speedskater das Credo: „Gemeinsam sind wir stark!“ Alle sind davon überzeugt, dass dieser Tag ein wichtiger Schritt auf der Erfolgsleiter der sächsischen Speedskater war und damit zu weiteren großen Erfolgen bei den Jahreshöhepunkten NDM Anklam und der Deutschen Meisterschaft in Gera beiträgt.