

## Leichtathletik Trainingslager 2012

Diese Jahr fuhren wir mit 5 AthletInnen ins Horst-Korber-Zentrum am Olympiastadion. Die Rudolf-Harbig-Halle wurde exklusiv für uns am Vormittag geöffnet.

Wir zogen also um 9:00 Uhr am Donnerstag ins preisgekrönte HKZ ein. Der Architekt hatte dafür einen Award vom IHD (Internationalen Hundehütten Design) bekommen. Ach nein, Hunden stehen ja 10m<sup>2</sup> zu. Wir hatten aber stolze 6,3m<sup>2</sup>, das ist die Zimmergröße!!! Zum Ausgleich wurde an der Schallisolierung gespart.

Damit ist aber auch alles an negativen Dingen geschrieben. Halt, eins kommt noch hinzu, ich habe mich auf dieser Fahrt schwer verletzt – an den Lachmuskeln!!! Die Fahrt war äußerst kurzweilig, sehr trainingsintensiv und das sehr gute Essen zweimal täglich warm, von den Köchen der Cafeteria frisch gekocht, entschädigten für die Knastzelle.

Klaglos wurde der Teufelsberg im Sprunglauf genommen, die schwersten Gewichte gestemmt, die höchsten Sprünge beim Sprungkrafttraining genommen. Es war also ein absoluter Wellness Aufenthalt. Das Trainingsprogramm war so effektiv, dass ein Athlet rückwärts schneller war als andere vorwärts).

Am Ostersonntag wurde ein modifiziertes Aufwärmprogramm gestartet, die versteckten Goldhasen sollten in der Rudolf-Harbig-Halle gefunden werden. Niemand kam auf die Idee einen Hasen in 6m Höhe zu suchen. Letzlich wurden aber alle Hasen gefunden und überlebten den Sonntag. Alle? Nein, ein Hase wurde bereits vor dem Fahrstuhl brutal gekillt, nicht wahr - Henny?

Aber die wirklich wichtigen Dinge stehen in dem Bericht von Anni + Birte.

Für 2013 werden schon die ersten Streiche geplant. Da auch nächstes Jahr die Osterferien sehr früh liegen planen wir, um muskulären Verletzungen zu vermeiden das mittlerweile **20. Trainingslager** der Leichtathleten eventuell in Spanien durchzuführen.

In dieser Konstellation fahren wir sehr gerne wieder ins Trainingslager.

Ralf