



Wintertrainingslager 2024 in Oberjugel

Mit Spannung blickten wir auf die Prognose des Wettergottes, in der Hoffnung, dass wir auch in diesem Jahr zu unserem Wintertrainingslager ordentlich mit Schnee beschenkt werden.

Unser Reiseziel sollte wieder der kleine Ort Oberjugel sein, einem Siedlungsteil von Johanngeorgenstadt im schönem Erzgebirgskreis. Hier befindet sie sich, die 'Pension Erbgericht', unsere Herberge für eine Woche, in welcher der Gastwirt Christian, wie auch sein komplettes Team ein großes Herz für Sportbegeisterte und entsprechend auch für Vereine hat.

In diesem Jahr bestand die Trainingsmannschaftsaufstellung aus einem wunderbaren Mix der Nachwuchs-Kanuten* und Nachwuchs-Ruderern*, sowie Trainer und Betreuer*.



SCBG Mannschaftsaufstellung Winter-Trainingslager 2024

In Oberjugel angekommen blickten wir der Tatsache ins Auge, das wir unser Trainingsprogramm dem Wetter entsprechend anpassen und in die Breite aufstellen durften, denn es lag kein Schnee und wir wurden mit Nieselregen begrüßt.

Dem Niesel-Wetter zum Trotz, wurde am Ankunftstag die Gegend mit einem Ausdauerlauf erkundet.

* Aus Gründen der Lesbarkeit wird an einigen Stellen auf die Formulierung der weiblichen Schreibweise verzichtet. Grundsätzlich sind jedoch stets beide Geschlechter gemeint.



Ortserkundungslauf am Ankunftstag

Bereits am ersten Abend bewies Sven, der Koch des 'Pensions-Teams' sein Können und präsentierte uns ein leckeres Abendmahl. Seine kulinarischen Kochkünste verwöhnten uns täglich mit drei Mahlzeiten. Es gab einfach alles, was das große und kleine Sportlerherz begehrt.



Speise- und Aufenthaltsraum der Pension

Für eine adäquate Trainingsreizsetzung, erfolgte die Mannschaftseinteilung, dem Alter angepasst, in drei Gruppen.

Das Indoor-Training absolvierten wir in der Pension direkt. Hierfür stellte Christian die Pensionsflure und den Tischtennisraum zur freien Verfügung, so dass wir unsere mitgebrachten Sportartikel, wie Gymnastikmatten, Ergometer etc. für die Trainingseinheiten aufbauten und unser Trainingsprogramm gut umsetzen konnten.



Tischtennis- und Gymnastikraum in der Unterkunft

Das Gelände rund um die Pension mit seinen Wäldern, Wiesen, Feldern und entsprechenden Erhebungen, bot eine hervorragende Fläche für die Umsetzung des Outdoor-Trainings.

Für die Jugendgruppe ging es am ersten Trainingstag mit geliehenen Mountainbikes von Johannegeorgenstadt auf zur Fahrrad-Challenge in das unbekannte Mittelgebirgs-Terrain über den „Kammweg“ (Grenzweg zwischen Deutschland und Tschechien) Richtung Oberjügel – so war der Plan.



Mountainbike-Jugend-Team

Auf der Strecke selber, haben jede Menge „Specials“ dafür gesorgt, dass wir unser Bewegungsverhalten anpassen mussten. Wir lernten die praktische Physik - und die Folgen der unterschiedlichen Aggregatzustände von Wasser, im Verhältnis zu den Temperaturunterschieden – besser kennen, so dass wir einige Strecken aufgrund vereister Flächen mehr zu Fuß und behutsamer zurücklegten, als das wir mit dem Rad fahren.



„Touren-Special“ -> vereister Kammweg

Eine weitere Erfahrung der Jugendgruppe war, dass trotz guter Wege-Zeit-Planung, das Bewegen im fremden Terrain und unterschiedlichen Einflussfaktoren, mehr Zeit und Kraft in Anspruch nehmen kann. Entsprechend wurde am Punkt 'X' im Team die Entscheidung getroffen, das „Rescue-Team“ zu rufen um uns mit dem Transporter und Bussen abzuholen.



Rescue-Team im Einsatz

Für unsere kleineren Nachwuchssportler gab es nach zwei Tagen intensivem Indoor- & Outdoor-Training eine Schnipsel-Jagd. Hier war die Herausforderung, im Team das richtige Lösungswort zu erarbeiten, indem man an verschiedenen Stationen Quizfragen und Aufgabenstellungen im löste.



Aufgabenstellung großartig gelöst und umgesetzt (Schnipsel-Jagd)

Die Anmietung der Schulturnhalle in Johannegeorgenstadt wie auch das Schwimmbad, welches sich direkt nebenan befindet, sorgte ebenfalls für ein ausgefülltes, abwechslungsreiches Trainingsprogramm.



Hallentraining der Jugend-Gruppe



Hallentraining der Kindergruppe

Am vorletzten Tag wurden wir überrascht, denn es hatte über die Nacht geschneit. Direkt passten wir unser Training mit einer Schneemannbau-Challenge und Schneeballschlacht an.



Schneemannbau-Challenge

Das gemütliche Beisammensitzen am Abend beim Kartenspiel, gemeinsamen Tischtennis, oder gemeinsamen Musikhören, rundete unsere schönen Teamtage ab.



Gemeinsame Spielabende – hier das Kartenspiel „Werwolf“

Ein guter „Komfort-Muskelkater“ erinnert an die schöne, sportliche und intensive Trainingslagerwoche.

Schön wars!



Möchtest auch du beim nächsten Mal dabei sein?



+++++

SAVE THE DATE

02.02.2025 bis 07.02.2025

+++++