

Bericht Trainingsveranstaltung Nds. Kader/St. Andreasberg im Harz

Am Freitag den 21. Januar trafen sich alle in der verschneiten Jugendherberge St. Andreasberg im Harz. Als endlich alle da waren wurden die Betten gemacht und die Zimmer eingeräumt. Das Abendessen war essbar und reichhaltig.

Darauf folgte eine eineinhalbstündige Theorieeinheit mit allen zusammen, darin ging es darum, was zum Erfolg eines Seglers alles dazu gehört. Bald darauf ging's dann ins Bett. Diese Nacht wurde durch einen kleinen Unfall, der zur Folge Nasenbluten hatte, um 6.30 Uhr beendet. Um 8.00 Uhr gab es dann Frühstück. Danach kam eine Theorieeinheit. Der B-Kader hat sich mit Protesten und der A-Kader mit Sportpsychologie und ebenfalls mit Protesten beschäftigt. Bevor wir rodeln gegangen sind aßen wir noch Mittag und spülten das Geschirr ab)-: .

Das Rodeln hat Spaß gemacht bis auf 2 Verletzungen und kalte Füße.

Wieder in der Jugendherberge angekommen gab es Abendbrot.

Danach gingen wir in die Turnhalle und haben Koordinations-, Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen gemacht. Danach auch noch schwimmen? Auf einmal waren wir alle wieder fit, doch es durfte nur noch der A-Kader schwimmen. Das begeisterte wenig, und führte doch noch zum frühen Schlaf. Sonntag nach dem Frühstück war wieder Theorie angesagt bei der wir uns zuerst gemeinsam über Doping unterhielten und dazu einen Film geguckt haben. Anschließend hat der B-Kader sich mit dem Trimm des Bootes beschäftigt und der A-Kader über Mentale Stärke und Sportpsychologie diskutiert. Nach dem Mittagessen haben die meisten noch gemeinsam (Mädchen-) Fußball (-: . gespielt. Zum Schluss wurde noch die gemeinsame 'Erfolg beim Segeln' Liste fertig gestellt.

Als fertig gepackt war und die Zimmer ausgeräumt waren, wurden die ersten auch schon abgeholt. Es war ein schönes Wochenende was hoffentlich bald wiederholt wird.

Von Michelle Uttermann (SVG) und Frederike Westphalen (WYCA)