

Kaderlehrgang ARGE Nord in Melsungen am 17.-18.04.2004

Am dritten Aprilwochenende fand im Melsunger Lindenwäldchen der Kaderlehrgang Nord statt.

Bei sonnigem Wetter und milden Temperaturen trafen sich die besten Trialsportler und aus Norddeutschland sowie 6 Trialdamen, darunter auch die zwei „Downhillerinnen“ Sonja Granzow und Anja Jerenko, um gemeinsam zu trainieren.

Am Samstagmorgen begann die erste Trainingseinheit, indem sich die Sportler und Sportlerinnen unter Anleitung des Veranstalters Joachim Will aufwärmten. Danach wurden sie in vier Gruppen eingeteilt: Elite/ Junioren, Jugend/ Schüler, U13/ U11 und auch eine Mädchengruppe. Joachim Will übernahm zuerst die Elite/ Junioren Gruppe, Wigbert Zudrop die Jugend/ Schüler Gruppe, Wolfgang Wobbe die U13/ U11 Gruppe und Ann-Christin Bettenhausen, die aufgrund eines Bänderrisses ausfiel, die Mädchengruppe. Trainiert wurden die heimtückischen Hindernisse und Sektionen des Melsunger Geländes: die Halfpipe, die Steinsektionen, der Wurzelhang an der Freilichtbühne, weitere Hänge, Stufen und vieles mehr.

Auch für die Verpflegung wurde gesorgt: am Mittag als auch am Abend gab es ein gemeinsames Essen für die Sportler und Sportlerinnen. Nachdem die Mittagspause um war, wurde das Training fortgesetzt.

Um 20.00 Uhr versammelten sich die Trialer und ihre Eltern in der Melsunger Stadthalle, wo Dr. Werner Seebauer einen Vortrag über Ernährung und Ernährungsergänzung hielt.

Auch der Sonntag verlief recht ähnlich wie der Samstag. Um 10.00 Uhr begann das Training wieder mit einem kleinen Warm-Up. Danach verteilten sich die einzelnen Gruppen wieder im gesamten Lindenwäldchen um zu trainieren. Nach dem Mittagessen wurde ein kleiner Trainingswettkampf ausgetragen. Gefahren wurden zwei Runden à vier Sektionen. Als alle Fahrer und Fahrerinnen die vorgeschriebenen Sektionen durchfahren haben, gab es eine kleine Siegerehrung und damit war das Trainingswochenende auch schon wieder vorbei.

Ich denke, dass alle Sportler und Sportlerinnen positiv aus diesem Lehrgang gegangen sind, es hat wohl allen sehr viel Spaß gemacht. Besonders für diejenigen, die keinen Trainingspartner haben war dieses Training sehr effektiv, denn so hatten auch sie mal wieder die Gelegenheit, mit anderen Trialern zusammen zu trainieren und sich gegenseitig zu beraten.

Ein herzliches Dankeschön an Joachim Will, der dieses Wochenende „auf die Beine gestellt hat“ und ebenso vielen Dank an die Betreuer!

Text Ann-Christin Bettenhausen