OL-Nachwuchstrainingslager Dübener Heide 2014

... *mit Potsdamer Gästen, Skandinavischem Gelände, Belgischem Kreisel, Deutschen Musikanten, Luthers Geist, Brütenden Seeadlern, Geheimnisvollen Sümpfen und Postensetzermemory.*

Traditionell zur Eröffnung der Frühjahrssaison stand wieder ein Trainingslager für den Sachsen-Anhalter Nachwuchs auf dem Plan. Bei der Geländeauswahl kam ich auch mit dem Jugendfachwart der Brandenburger, Carmen Powik, ins Gespräch und daraus entstand die Idee eines gemeinsamen Trainingslagers. Bei der Planung und Umsetzung wurde geklotzt und nicht gekleckert, schließlich sollten über 20 Kinder und Jugendliche ein abwechslungsreiches Programm bekommen. Ganz am Anfang standen die Zusagen des OK Leipzig und des SV Bad Düben, ihre aktuellen Karten in der Dübener Heide zu nutzen. Wer die Wahl hat, der hat auch die Qual und so ging es im März auf Erkundungstour durch die fast 40km². Ich hatte dabei etwas die Zeit aus den Augen verloren, denn es ging durch eine so abwechslungsreiche Landschaft mit skandinavischer Anmutung, die mich immer wieder aufs Neue faszinierte. Nun ja, irgendwann wollte natürlich Carmen wissen, wo sie ihre Schlaufen planen konnte. Es wurde dann ein kleiner Endspurt, den uns brütende Seeadler fast noch vermasselt hätten. (Warum brüten die eigentlich nicht in den ausgewiesenen Vogelschutzgebieten?)

Unterkunft bot uns das KiEZ Friedrichsee, eine ehemaliges Ferienlager in der nördlichen Dübener Heide. Eigentlich ideal gelegen, mitten im Wald und von Seen umgeben aber leider liegt die Kartierung der Dessauer OLer schon über 20Jahre zurück. (Es gibt immer was zu tun!) Im KiEZ waren wir nicht die einzigen Gäste und aus zurückliegenden Trainingslagern schon etwas verwöhnt aber es sind ja keine Wunschkonzerte, selbst mit dem „gastierenden“ Sandersdorfer Musikverein nicht.

Voller Elan ging es Samstag noch vor dem Aufstehen auf zwei kleine Laufrunden über den Sandstrand des Friedrichsees. Nach dem Kennenlernen des Umfeldes wollten wir uns auch selbst etwas Kennenlernen bzw. die Gehirnwindungen aufwärmen. In der großen Memory Runde von 30 Personen ging es um Name und Lieblingssport. Hier waren die Ersten mit Carmen mag Crosslauf, Tinko mag Triathlon, Gerhard mag Golf noch gut zu merken aber es gab ja auch noch die nebeneinander stehenden Zwillinge Willi und Fritz sowie Lisa und Sarah. Ich lag an ca. 25. Stelle und mir schien die Speicherchip- Qualität mit 64er Baujahr nicht die Beste. Kurz vor meinem Einsatz keimte Hoffnung auf. Carmen ahnte wohl, dass es immer schleppender wird und wollte die Richtung wechseln, … dann leider doch nicht! Na ja, mit Unterstützung aus der Runde war es zu schaffen. Hut ab bei den Letzten in der Runde, die zeigten, dass es auch ohne Hilfe möglich ist, sich in kurzer Zeit fast 30 Namen und Sportarten zu merken.

Orientierungstechnisch wurde es beim anschließenden Stationstraining mit Symbolen + Piktogrammen, Posten übertragen, Geländemodell erläutern, Entfernungen umrechnen, Kartensymbole benennen, Kartenpuzzel und dem höchstinteressanten „Belgischen Kreisel“ (Richtungsänderungen auf einer stark vereinfachten Karte, d.h. nur Postenverbindung + wechselnder Nordpfeil).

Wir ließen der Sonne am Vormittag noch etwas Zeit, um Dunst und Wolken zu vertreiben, denn es ging ja erst am Nachmittag auf die OL-Bahnen nahe der Mark Schmelz. Auf kurzen Schlaufen konnten einige O-Techniken wie Verlängern, Vergrößern, Richtungswechsel, Absprungpunkt, Auffanglinien, Leitlinien trainiert werden. Wer dachte, es geht auch mal ohne lästige Technik, der stand oder lief mitunter ahnungslos im Wald und trainierte mehr Auffanglinien als geplant. Trotz des trockenen Winters war der Wasserreichtum der Dübener Heide auf manchen Schlaufen spürbar. Tückisch erwiesen sich dabei einige harmlos aussehende Bachläufe und so passierte es, dass einer unserer Jüngsten, der die Großen beim Posteneinholen begleitete, knietief versank und dabei einen Schuh verlor, der trotz sofortigen Einsatzes und späteren Grabungen auf Nimmerwiedersehen verschwand. Wer weiß, welche Geheimnisse die abgelegene Mark Schmelz noch in sich birgt.

Für den Sonntag war ein Wechsel auf die andere Straßenseite der B2 geplant rund um die höchste Erhebung der Dübener Heide, die Hohe Gieck. Als Ampel-OL ausgerichtet, galt es die Erfahrungen vom Samstag umzusetzen und dabei insbesondere die Phasen der Grob-und Feinorientierung zu beachten. Auf drei Bahnen mit unterschiedlicher Schwierigkeit und Länge ging es auf die am Vorabend gemeinsam geplante Strecke. Die Umsetzung von Theorie in Praxis lief nicht immer reibungslos, wohl aber erkenntnisreich. Beeindruckend war das Selbstbewusstsein und die Kämpfer-Natur einer jüngeren Teilnehmerin (Schattenläufer brauch ich nicht mehr), die auf der kurzen Bahn etwas vom geplanten (undeutlichen) Weg abkam und eine Berg-Rippe nicht erkannte. Wir machten uns im Ziel schon Sorgen und wollten mit dem Suchen starten, als sie ganz normal ins Ziel kam und auf Nachfrage erwiderte: Da stand ein Posten falsch! Die Auswertung der GPS-Uhr zeigte dann die extra gelaufenen Schlaufen, den richtigen Postenstandort und den sonst fehlerfrei zu Ende gebrachten Lauf.

Schade, dass nicht alle an die Umsetzung der Strecke gingen. Aber selbst der Theologe Luther soll bei der romantischen Landschaft eher ins Schwärmen und nicht ins Laufen gekommen sein.

Am Nachmittag bei inzwischen bestem Frühlingswetter waren Schattenplätze gefragt, um auf den Staffeleinsatz zu warten. Sechs gemischte 4er Staffeln gingen auf relativ kurze aber z.T. auch anspruchsvolle Bahnen. Das Feld war nach dem zweiten Wechsel noch eng zusammen aber dann zogen „Die Unaufhaltsamen“ davon und siegten vor dem Team „Die Querbeetläufer“ . Team „ANBEWIMA“ war auch gut im Rennen, hing sich aber am letzten Posten auf. Man konnte sich zumindestens Platz 3 sichern, weil auch „Die Unkreativen“ an selbiger Stelle patzten. Die überraschten schon beim Start - liefen erstmal 100m in entgegengesetzte Richtung - rollten das Feld aber gut von hinten auf. “Die Farbenfrohen“ lockten die ersten Insekten an, gingen unbeschwert ins Rennen, verloren aber den Anschluß. Für „Die Panzerknacker“ erwieß sich das Rennen als harte Nuss aber zu guter Letzt und trotz der vielen Postennester kamen alle Staffeln ohne Fehlstempel durch.

An beiden Tagen kam wieder SI-Technik zum Einsatz, bis zu 30 Posten wurden gesetzt, umgesetzt und eingeholt. Nicht alles lief wie geplant (sch…. Thermodrucker) und manchmal ist Improvisation gefragt. Ein anderes Mal half die Memoryübung beim Posten setzen, … aber das ist eine andere Geschichte.

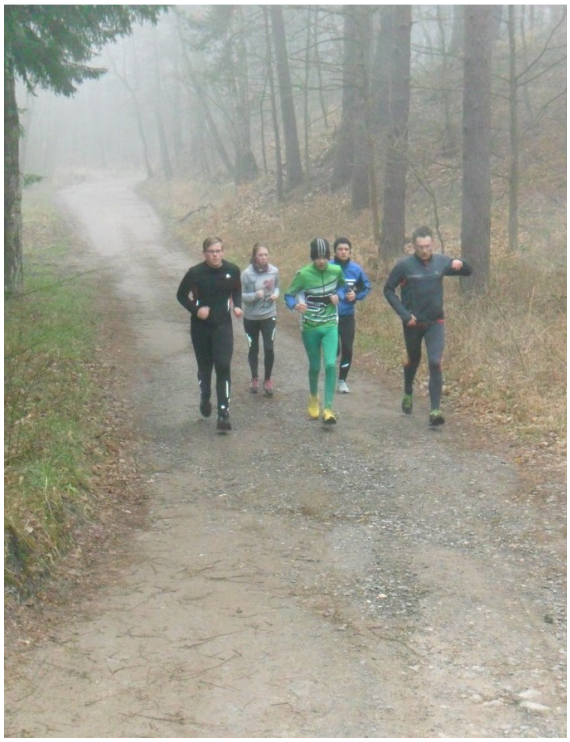
Für den Nachwuchs und die Betreuer ging ein abwechslungs- und erfahrungsreiches Trainings-wochenende zu Ende. Wir hatten etwas zusammen auf die Beine gestellt, obwohl wir uns gar nicht kannten. Der Zusammenhalt in der deutschen OL-Familie macht es möglich! Großen Dank an Carmen und die Potsdamer Betreuer Jan, Tinko und Mario sowie Gerhard und Manfred aus Merseburg und Burkhard aus Magdeburg für die Mitarbeit an der gelungenen Veranstaltung. Da wir im Sommer unser zweites Trainingslager in Potsdam planen (was für ein Zufall!) und auch gerne Wettkämpfe der „Wildsäue“ besuchen, werden wir den ersten Kontakt sicherlich ausbauen. Und wenn ihr Potsdamer demnächst Euer offizielles Frühjahrs-TL im „Höhentrainingslager“ Stecklenberg absolviert, dann übertreibt es bitte nicht, denn mit den Harzer Fabelwesen ist nicht zu spaßen und wir wollen beim kommenden JJLVK ungern von Euch überholt werden.

Fotos und Bahnbeispiele s. Anlage

Jürgen Kohler (Jugendfachwart Sachsen-Anhalt)

Fotos vom Trainingslager Dübener Heide

(Danke Manfred!)



Noch vor dem Aufstehen ...

ein kleines Läufchen.

Aufwärmen der Gehirnwindungen: Carmen mag Crosslauf ...

Koordination der Trainingseinheiten

… die OL-Schlaufen sind gut nachgefragt.

Gleich geht’s los mit dem „Belgischen Kreisel“

… kurzer Blick auf die Karte und tschüss.

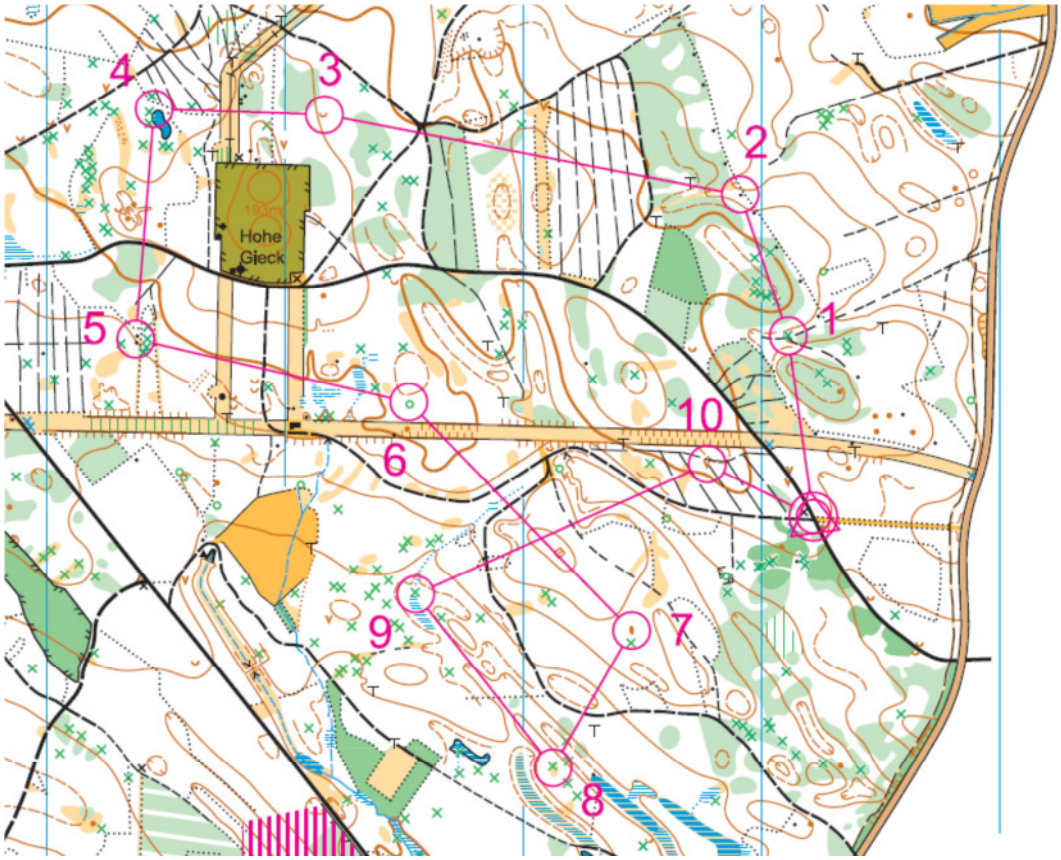
… wie angewurzelt an der Hohen Gieck.

… stand der Posten wirklich falsch?

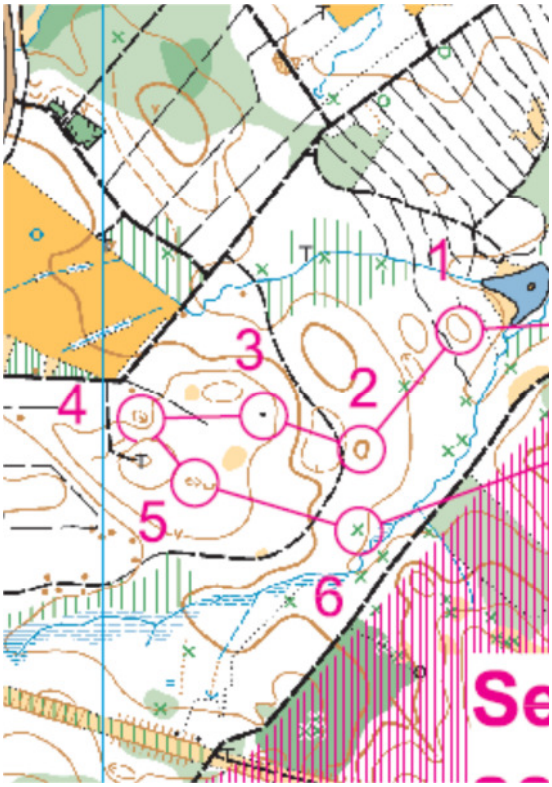
… in den geheimnisvollen Sümpfen der Mark Schmelz

Einweisung der Staffeln

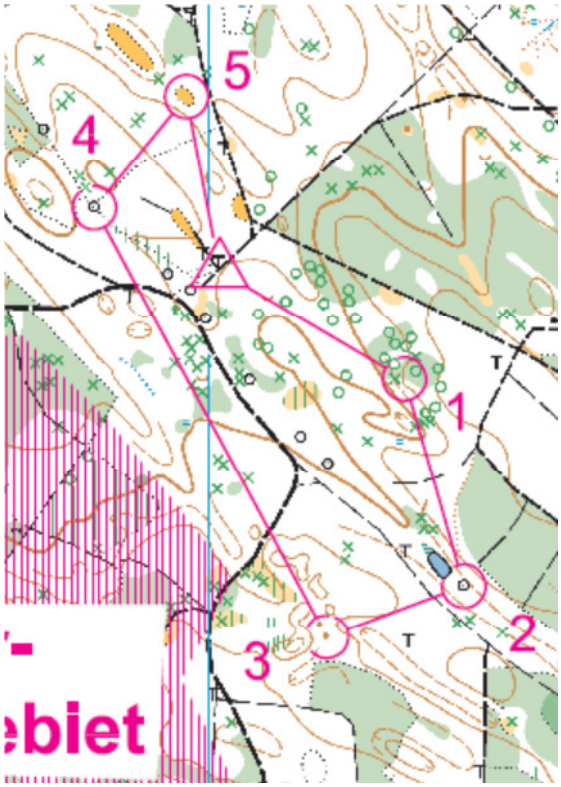
… die Nächste bitte!



Mittlere Ampel-Bahn an der Hohen Gieck



Kompass-Schlaufe an der Mark Schmelz



Vergrößern-Schlaufe in den Dachsbergen