

Bericht

vom offenen Trainingslager YOG Team Youth Slalom Kitesurfen

in Soma Bay / Ägypten vom 7.4.-14.4.2017



Kurz vor Ostern sind wir, Dedl Groebert (Trainer), Harald Burgdörfer (Betreuer/Arzt) und 5 Jugendliche zu einem Trainingslager nach Soma Bay gefahren mit den Zielen, die jugendlichen Kiter auf die Deutschen Meisterschaften und weiterhin für die EM, die WM und langfristig auf die YOG vorzubereiten. Weiterhin sollten Einsteigern dieser Disziplin die Grundlagen dieses Wettkampfformates vermittelt werden.

Die Anreise begann am Donnerstag, 6.4. mittags Richtung Düsseldorf, da der Flieger Freitag früh morgens ging. Außer unserem bayrischen Teilnehmer sind alle ab Düsseldorf geflogen.

Freitag am frühen Nachmittag erreichten wir dann die Station Surfmotion in Soma Bay. Nach einer Einweisung wurde das Material ausgepackt und soweit nötig, zusammengebaut. Sehr schön war, dass wir einen abgetrennten Bereich für uns hatten. Einige haben noch ein freies Training zum Revier kennenlernen genutzt.

Die Windvorhersage für die nächsten drei Tage sah sehr gut aus, so dass wir jeweils vormittags und nachmittags volle Trainingseinheiten durchführen konnten. Die geplante Morgengym wurde aus organisatorischen Gründen in die Athletikeinheiten integriert. Diese konnten wir 3x nachmittags vor dem Abendessen durchführen. Hier standen neben den Bereichen Funktionelle Gymnastik, Regeneration auch das Thema „wenn Krafttraining dann vernünftig“ auf dem Plan. Die Bedingungen im hoteleigenen Gym waren hierfür fast perfekt.

Regeneration konnte zudem auch im Pool durchgeführt werden.



Am fünften Tag blieb nur am Vormittag ausreichend Wind, um eine Trainingseinheit auf dem Wasser zu machen. Nachmittags sind wir dann wieder ins Gym gegangen. Der sechste Tag brachte zunächst Wind, jedoch schlief er ziemlich bald ein, so dass wir die Einheit abbrechen mussten. Die Zeit nutzten wir dann, um ausführlich theoretische Aspekte zu besprechen. Hierzu gehörten neben Technik und Material auch Taktik und Regelkunde. Abends sind wir zur Regeneration nochmals ins Gym gegangen.

Der siebte Tag begann mit einer totalen Flaute und es sah auch nicht nach einer Besserung aus. So wurde ein SUP Slalom Race organisiert. Zumal ein kleiner Preis ausgeschrieben wurde, gaben die Jungs alles, bis das Laktat aus den Ohren kam. Damit wurde ein schönes Kraftausdauertraining absolviert. Nach dem Mittag frischte es unvorhergesehen kräftig auf, so dass wir nochmals eine perfekte Trainingseinheit hinlegen konnten.

Da am achten Tag die Hälfte des Teams abreisen musste, die Vorhersage aber sehr gut aussah, organisierten wir für den Vormittag noch eine Serie Trainingswettkämpfe, welche dann auch einen schönen Abschluss geboten hat.

Neben dem aktiven Training wurde täglich eine mal kurze, mal längere Nachbesprechung vor oder nach dem Abendessen gemacht.



Die Rahmenbedingungen des Trainingslagers ließen fast keine Wünsche offen. Die Station Surfemotion von Peter Müller hat uns hervorragend unterstützt, sicher auch deshalb, weil er selber immer noch aktiver Wettkämpfer im Bereich Windsurfing Slalom ist. Von Boot, Bojen über Materiallager und Reparatur stand uns alles zur Verfügung. Das Hotel liegt nur ca. 300m Luftlinie

ntfernt, der Blick auf den Spot ermöglichte es, auch sehr spontan ein Training zu starten, so wie wir an einem Tag sehen konnten. Durch die Kommunikation über eine Whatsapp Gruppe, welche durch das WLAN des Hotels möglich war, konnte man alle Teilnehmer gut und schnell erreichen. Die Verpflegung war perfekt, durch die All inclusive Versorgung konnten alle ihre im großen Umfang verbrauchten Kalorien wieder zu sich führen. Der Spot mit einem großen Flachwasserbereich und einer tiefen Lagune dahinter und dem recht zuverlässigen Wind, welcher fast immer aus der gleichen Richtung kommt, machten das Training, welches ja mindestens 12kn benötigt, sehr gut planbar.

Zusammengefasst haben die Jungs hervorragend mitgearbeitet, den jüngsten Teilnehmer super integriert und sehr gut und aktiv an der Gestaltung des Trainings mitgearbeitet.

Ich freue mich darauf, dieses hoffentlich nächstes Jahr wieder durchführen zu können.

Dedl Groebert

