

JETZT LAUFEN WIR NICHT MEHR, SONDERN RROOOOLLN.....

Als mein Verein, der Potsdamer Laufclub, von dem Stadtsporthund angesprochen wurde, ob wir im Rahmen der Städtepartnerschaft Luzern - Potsdam an den Intensiv-Trainingstagen in Luzern teilnehmen möchten, gab es intensive Gespräche in der Trainingsgruppe. Mit der Auswahl der Athleten, den Rücksprachen mit den Eltern und den Schulfreistellungen waren die Voraussetzungen für den Start am 14.04. gegeben.

Uwe Tews, vom Startsporthund Potsdam verabschiedete uns und gab mit auf dem Weg, dass diese Tage sehr interessant sein werden und wir als Vertreter der Stadt auch eine große Verpflichtung haben.

So gesellte sich zu unserer innerlichen Anspannung auch noch der Druck als Delegation unsere Stadt ordentlich zu präsentieren. Nach einer fast zehnstündigen Autofahrt trafen wir dann auf unsere "Luzerner". Meine Athleten wurde den Gasteltern "übergeben" und wir Ralph und ich durften in der Praxis von Trainer Peters Frau Quartier beziehen. Nach einem intensiven Gespräch und einem noch besseren Abendessen bei Stephan war alles für eine zufriedene Nachtruhe gegeben.

Am nächsten Morgen, zum Trainingsbeginn um 9.30 Uhr, konnte ich nur noch in zufriedene und glückliche Gesichter meiner Athleten schauen. alle waren randvoll von Eindrücken und ersten Erlebnissen.

Der Trainingsbeginn eingeleitet durch Hans und für alle Einheiten geführt von Peter war noch ein gegenseitiges "Beäugen" und vorsichtiges Annähern. Spätestens nach der Einlaufarbeit hat sich das gelegt und die Arbeit in den Gruppen war schon erstaunlich gemischt. Als Trainingsfazit lässt sich zusammenfassen, mindestens 80 % sind in der Belastung und Methodik zwischen den Trainern des LCL und dem PLC identisch. Aber ein Mehrkampftraining und das von Nur-Läufern ist doch eine andere Welt. Jedenfalls haben wir durch Muskelkater festgestellt, dass wir an Stellen Muskeln haben müssen von denen wir vorher nichts wussten. Das vielseitige Training von wirklichen Fachleuten im Lauf -, Stoß -, Wurf- und Sprungbereich hat unsere Trainingshorizonte sehr erweitert. Beeindruckend war aber für mich, dass ehemalige Athleten, die heute in anderen Clubs sportlich tätig sind, Trainingseinheiten übernommen haben und damit ihrer sportliche Heimat weiter die Treue halten. Wie ihr an junge Leute Verantwortung überträgt, ist für meine Vereinstätigkeit richtungsweisend. Eine junge Athletin ist für die gesamte Sportarbeit eines großen Vereins verantwortlich und es erstaunlich wie komplex diese Aufgabe von ihr gemeistert wird. Es ist aber auch zu spüren, dass sie sich auf eine große Zahl von helfenden Hände verlassen kann. Ein Vereinsleben wie es oft theoretisch dargestellt aber wir in Luzern hautnah erleben durften. Spätestens jetzt muss unser Dank an die Versorgungs- "Muttis" gehen. Mensch war das ein leckeres Essen, mit viel Können und innerer Freude vorbereitet und ausgeteilt. Salate und herrliche Leckereien haben die nächste Trainingseinheit am Nachmittag in den Hintergrund treten lassen.

Neben dem Training haben wir durch Stephan einen schöne nächtliche Stadtrundgang absolviert, mit viel Sachverstand, Hintergrundwissen und manchem Schnärzchen ist uns die herrliche Stadt näher gebracht worden. Und wieder waren die Gasteltern da um "ihre" Pflegekinder abzuholen, einfach Klasse. Erstmals in einem Trainingslager hat es keinen gemeinsamen Abend meiner Traiingsgruppe gegeben. Eine "musste" zum gemeinsamen Pizzaessn mit den Gasteltern, eine hat der Familienfeier teilgenommen, die Jungs waren mit den Luzerninnen zum Eisessen....

Wir Potsdamer wissen nun auch, bei uns gibt es keine Berge, keine Hügel, höchstens Maulwurfhügel oder einige Schippen Sand. Wer einmal mit Bruno etwa 10 km durch die Gegend tragt, weiß was Hügelläufe sind, oder wer mit Peter Sprungläufe am Hügel mit anschließend Steigerungsläufen bergab durchsteht....Wir hatten das Gefühl gleich sind wir an der Schneegrenze angekommen.

Wie immer schöne Tage gehen viel zu schnell zu Ende, der Sonntag war dann im Stadion großer Bahnhof, mit vielen Abschiedsszenen. Danke auch an den Präsidenten der Städtepartnerschaft, er hat uns verabschiedet, mit einem schönen Badetuch können wir uns jetzt nach Training und Wettkampf zünftig an Luzern erinnern.

Was bleibt sind Eindrücke über ein schönes Land, eine interessante Stadt, einen

pulsierenden Verein, aber ganz besonders über wunderbare Gastgeber, die uns mit viel Herz unvergessliche Erlebnisse geschenkt haben.

Nun liegt es an uns im August des nächsten Jahres annähernd so gute Gastgeber zu sein. Es war gelebte und erlebte Städtepartnerschaft, es waren Erlebnisse und Ergebnisse, lasst uns einfach DANKE sagen.

Am 06.06. werden wir die gestandenen Halbmarathonis beim Potsdamer Schlössermarathon als Fans auf dem langen Kanten anfeuern. Wir wissen sie werden nicht laufen, sondern rroooooo!!!n..... (wie wir auch bei jeder Trainingseinheit)

Christian Löhr
Trainer der PLC-Jugendgruppe