

Sommerfeier und Trainingslager

Für die diesjährige Saisonabschlussfeier suchten sich die Fechter des ATSVs mal einen neuen Platz. Eine kleine Grillhütte schön gelegen am Glashütter Weiher in Rohrbach. Zum Glück spielte das Wetter mit, so dass Groß und Klein gerne ein bisschen im Weiher schwamm und plantsche, um sich anschließend beim Grillen zu stärken. Trainer Adrian Berhard fasste die sehr gelungene Saison zusammen, in der Starts und Erfolge wesentlich gesteigert werden konnten. Alles in allem war die Location zwar etwas weiter weg, kam aber dennoch sehr gut an und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr.



In der fünften Ferienwoche machten wir uns auf in die schönen Südvogesen zur Skihütte des Skiclub Wiebelskirchen. Auf diesen Platz war die Wahl für das erste vereinseigene Trainingslager gefallen. In der Nähe von Munster sollten wir fünf Tage saisonvorbereitende Einheiten absolvieren, wobei die Altersspanne der Teilnehmer von neun bis 27 reichte. Direkt nach der Ankunft begann das Programm mit einer Wanderung auf unseren „Hausberg“, den Col de la Hoheneck, von welchem man eine wunderschöne Aussicht auf den Rheingraben hatte. Die langen Sommerferien machten sich bei den meisten bemerkbar, so dass wir abends mit schweren Beinen ins Bett fielen. Aber die Ruhe war uns nicht lange vergönnt. Wecken um viertel vor sieben und ein Berglauf die Serpentina hoch waren angesagt, was vor allem für die kleinen eine echte Herausforderung war. Das



anschließende Frühstück mit frischem französischem Baguette und noch warmen Croissants entschädigte jedoch dafür. Für die Vormittags-, Nachmittags- und Abendtrainingseinheiten wurde eine Koppel als Trainingsplatz genutzt. Auf dem Programm standen allgemeine Konditions- und Koordinationssteigerung, gruppenbildende Maßnahmen zur Verbesserung des ohnehin schon sehr stark vorhandenen Teamgeists

sowie viel Technik und Schnellkraft. Ein tolles Gruppengefühl konnten wir auch beim gemeinsamen Kochen (und Spülen) und dem Zusammenarbeiten von Groß und Klein feststellen. Um circa in der Hälfte des Trainingslagers die Belastung nicht zu groß werden zu lassen, stand mittwochs eine große Wanderung zur aktiven Erholung auf dem Plan. Im wahrsten Sinne über Stock und Stein legten wir knapp zehn Kilometer über einen Felsenwanderweg und nebenbei die schwerste Wanderstrecke der Vogesen zurück um unser ersehntes Ziel, die Sommerrodelbahn auf dem Col de la Schlucht zu erreichen. Zurück ging es dann etwas entspannter über die Bergkuppen mit wunderschönen Aussichten über die ganzen Südvogesen. Nach einem gemütlichen Grillabend im Anschluss kippten wir todmüde ins Bett. Zwei Tage später ging es dann auch schon dem Ende zu. Nach dem obligatorischen Morgensport wurde gemeinsam das ganze Haus auf Vordermann gebracht und auf Hochglanz poliert. Bevor wir uns in die unterschiedlichen Autos begaben und den Heimweg antraten, wurde noch gemeinsam zu Mittag gegessen. Insgesamt war das Trainingslager ein toller Erfolg. Eine großartige Vorbereitung für die nächste Saison und ein Motivationsschub für Fechter und Trainer.