



GIRLS TEAM Sachsen

Auswertung Trainingslager Thüringen im Rahmen der Internationalen Thüringen Rundfahrt der Frauen

Teilnehmerinnen:

Jana Rehde
Francis Sophie Lindner
Lina Baumann
Lena-Marie Gerstäcker
Sydney Höfig
Antonia Martin
Patricia Hillig
Anica Brückner
Lisa Steinert

Das Ziel des Trainingslagers war es, viel Spaß zu haben, gemeinsame Radtrainingseinheiten zu absolvieren und einen Einblick zu erhalten, was bei den Weltklasseathleten bei einer so bedeutenden Rundfahrt wie der Internationalen Thüringen Rundfahrt der Frauen abläuft. Als Abschluss fand im Rahmen des Jedermannrennens der Internationalen Thüringen Rundfahrt für alle Fahrerinnen ein Einzelzeitfahren über 19,3 km statt.

Dienstag, 20.07.2010

Anreise nach Meerane, wo die erste Etappe der Thüringen Rundfahrt eine Durchfahrt an der Steilen Wand von Meerane hatte. Wir trafen uns direkt an der Steilen Wand und trainierten auf der Strecke der Rundfahrt 2 Stunden Grundlagenausdauer, gemeinsam als Gruppe bei herrlichem Wetter. Abschluss des Trainings war die Steile Wand von Meerane, die von allen Fahrerinnen sehr gut bewältigt wurde und interessant war dann die anschließende Durchfahrt des Feldes der Rundfahrt, da waren dann schon Geschwindigkeitsunterschiede nicht zu übersehen und alle Fahrerinnen konnten die Teilnehmerinnen beobachten und anfeuern. Von Meerane ging es dann weiter in das Schullandheim nach Limbach, wo wir herzlich begrüßt worden mit dem Bezug der Zimmer und einem warmen Abendessen. Anschließend gab es noch eine kleine Besprechung über den Ablauf der nächsten Tage.

Mittwoch, 21.07. 2010

7 Uhr Wecken und von 7:30- 8:00 Uhr Frühsport, der mit einem kurzen Lauftraining begann und mit Stabilisations Übungen und Dehnung fortgesetzt wurde.

Ein leckeres Frühstück gab es 8 Uhr und dann ging es mit dem Radtraining los. In der bergigen und landschaftlich reizvollen Gegend ging es von Limbach Richtung Gera, wo alle Fahrerinnen pünktlich zum Start der 2. Etappe der Rundfahrt auf dem Marktplatz von Gera eintrafen. In die Begleitfahrzeuge der einzelnen teilnehmenden Teams haben sich die Fahrerinnen verteilt, um so die Gelegenheit zu nutzen, mal hinter die Kulissen zu schauen und viele wertvolle Erkenntnisse nahmen die Fahrerinnen mit. Abendessen gab es dann wieder im Schullandheim und am Abend ging es mit einer Theoriestunde über das Rennrad und dessen Pflege weiter. Ordentlich ausgepowert ging es ins Bett.

Donnerstag, 22.07. 2010

Wie am Vortag starteten wir den Tag mit Frühsport in derselben Ausführung, damit sich die Übungen bei allen Teilnehmerinnen einprägen. Einige klagten schon über Muskelkater von den Übungen des Vortags und erkannten schnell ihre Defizite. Nach dem Frühstück ging es zum Klettern, zuerst an einer Boulderwand, um einige Griffe zu erlernen und Sicherheit zu bekommen. Draußen ging es dann an der großen Wand weiter und alle kletterten verschiedene Wege und hatten Spaß. Nachmittags ging es dann zur Etappe nach Greiz, wir fuhren im Bus zu zwei ausgewählten Bergwertungen, um die Rundfahrtkolonne zu bestaunen, das Highlight für einige Fahrerinnen unseres Teams war das Einsammeln von Rennflaschen der Profisportlerinnen, die in den Verpflegungszonen weggeworfen worden. Im Ziel waren wir dann pünktlich zum Zieleinlauf und nach der Siegerehrung ging's zurück nach Limbach. Ein Grillabend wartete auf uns und vorher spielten alle noch ein bisschen Beachvolleyball. Zu unserer Grillparty kamen auch die Radsportfotografin CJ Farquharson von WomensCycling.net, und die Leiterin der Internationalen Thüringen Rundfahrt Vera Hohlfeld.

Freitag, 23.07. 2010

Regenwetter! Schade, aber nicht schlimm. Also auf ging's mit Frühsport und nach dem Frühstück gleich in die Radsachen für eine Ausfahrt als Gruppe über ca.2 Stunden. Anschließend bot es sich an, die Raeder direkt zu waschen und zu ölen, dabei konnten auch viele Mädels was lernen.

Am Nachmittag konnte die Gelegenheit genutzt werden, beim Einzelzeitfahren in Schleiz direkt die Weltklassefahrerinnen aus dem Begleitfahrzeug zu beobachten. Das tat auch alle mindestens einmal, einige bekamen sogar ihre Wunschfahrerinnen und konnten so aus nächster Nähe beobachten, wie sie die Zeitfahrstecke in Angriff nahm.

Der Abend in Limbach war mit der Gestaltung einer Dankeschön Seite für das Schullandheim und einem Quiz ausgefüllt. Auch da gab es für die ein oder andere lehrreiche Erkenntnisse und der Spaß kam auch nicht zu kurz, nachdem einige sich

wie in der Schule bei einer Klassenarbeit fühlten. Als dann die Preise ausgegeben waren, konnten alle wieder lachen.

Samstag, 24.07. 2010

Und schon hieß es wieder Tasche packen und nichts liegenlassen....

Die Tage vergingen sehr schnell und waren mit vielen neuen Eindrücken ausgefüllt. Aber heute ging es nochmal mit vollem Einsatz zur Sache. Das Einzelzeitfahren in Schmölln stand auf dem Programm. Nach dem Warmfahren durfte jede einzelne Girls Team FahrerIn zeigen, was sie kann und es ging auf die 19,3km lange Runde rund um Schmölln, die vorher in den Autos abgefahren wurde, damit jede einzelne FahrerIn die Strecke schon mal gesehen hat.

Die meisten kamen ins Ziel mit der Bemerkung: „war nicht so schlimm, wie es aus dem Auto aus sah“. Alle gaben alles und kamen gut ins Ziel mit einer Ausnahme, die uns alle beunruhigend auf und ab laufen ließ, bis sie endlich doch das Ziel erreichte, sie hatte sich verfahren und einen Pfeil übersehen. Das kann passieren, ist auch Weltklasse SportlerInnen schon passiert ;)

Ergebnisse Zeitfahren der TeilnehmerInnen Girls Team Sachsen in min:

1. Sydney Höfig	37:47
2. Lena-Marie Gerstäcker	38:13
3. Anica Brückner	38:56
4. Lisa Steinert	39:16
5. Francis Lindner	39:52
6. Patricia Hillig	41:02
7. Antonia Martin	41:11
8. Lina Baumann	41:13
9. Jana Rehde	53:13

Gesamtteilnehmerzahl des Jedermannrennens: 103

Beste des Girls Teams Sachsen: Platz 83 Gesamtwertung und Platz 6 in der Frauenwertung.

Fazit:

Das Ziel dieses Trainingslagers konnte erreicht werden ☺.