

Trainingslager Prag

Trainingslager des hessischen D-Kaders an der Weltcupstrecke in Prag

Zwei Wochen vor dem Weltcup in Prag, bei dem der Wiesbadener Tim Maxeiner seine Chance auf die Nationalmannschaft wahren kann, führte der Hessische Kanuverband an dem langen Wochenende ein Trainingslager in Prag durch.

Dabei nutzten die Schüler die Möglichkeit, sich auf die in drei Wochen in Neuss stattfindenden Deutschen Schülermeisterschaften vorzubereiten. Für die Jugendlichen steht die Vorbereitung auf die Süddeutschen Meisterschaften Anfang Juli in Fürth sowie die Deutschen Jugend- und Juniorenmeisterschaften Mitte August in Augsburg im Mittelpunkt.

Nach der Anreise im strömenden Regen bot sich ein ungewohntes Bild: Durch das Hochwasser der Moldau und den damit verbundenen Rückstau in die Strecke stand nur knapp die Hälfte der Strecke zum Training zur Verfügung. Auch mit dem sich ab Donnerstag bessernde Wetter hat sich diese Situation nicht wesentlich verbessert.

Trotz der eingeschränkten Möglichkeiten konnte das geplante Trainingsprogramm im Wesentlichen auch umgesetzt werden. Neben Technikeinheiten stand am Sonntag auch ein Trainingswettkampf auf dem Programm, bei dem nicht nur Wettkampfhärte trainiert wurde, sondern auch die individuelle körperliche und mentale Vorbereitungsstrategie in den letzten beiden Stunden vor einem Wettkampf noch einmal getestet werden konnte.



Aber nicht nur Wassertraining stand auf dem Programm. Bei zunehmendem Sonnenschein wurden zur Abwechslung auch Fußballseinheiten in den Trainingsplan aufgenommen. So konnten am Sonntag Nachmittag die Sportler und Trainer zwar erschöpft, aber zufrieden den Heimweg antreten, der trotz des langen Wochenendes ohne größere Staus bewältigt werden konnte.