

# PROTOKOLL DES LSV- TRAININGSLAGERS 2012

Lomnitzer SV



Freitag 02.03. – Sonntag 04.03.2012

## Freitag, 02.03.2012:

- 17 Uhr Treff im Waldsportpark Lomnitz. Zwei Sportfreunde mussten noch mal zurück um die Schienbeinschoner zu holen.
- Fahrt nach Baschütz (Gemeinde Kubschütz bei Bautzen) ins ErPro-Trainingslager.
- Warten bis ca. 18:30 Uhr bis die Faustballerinnen uns die Halle überlassen hatten.
- Kurze Ansprache durch den Gastgeber Heiko Schulz und ein paar organisatorische Dinge durch Trainer Mirko Heine.
- Nun wurden die Zimmer bezogen und die Schlafsäcke ausgebreitet.  
Zimmer 1: Rico Petzold, Steffen Böttcher, Ronny Ehrlich II, Uwe Kunert, Sven Züchner, Markus Klotsche  
Zimmer 2: Mirko Heine, Tonik Gunsch  
Zimmer 3: Kay Schramm, Sandro Siewert, Florian Ziegner, Felix Klotsche, Nico Jahns, Tobias Gunsch
- Danach die erste Geschmacksprobe der Vollverpflegung – Abendessen.
- Es folgte nach einer kurzen Pause das erste Training in der Halle mit einem schönen Leistungstest. Bei diesem schnitten die älteren Spieler durchschnittlich besser ab als die jüngeren.
- Nach einer Dusche und ein zwei Bier oder Sekt ging es um ca. 01:30 Uhr in die viel zu kleinen Betten.

## **Samstag, 03.03.2012:**

- Wecken um 07:30 Uhr.
- Frühsport an der Halle und ein lockerer ca. 2km langer Lauf durch das morgendliche Baschütz.
- Nach dem Frühstück ging es um 10:00 Uhr ging es mit dem Auto nach Bautzen auf den Kunstrasenplatz des SV Bautzen. Die Räumlichkeiten des SVB konnten leider nicht genutzt werden, da diese ein paar Tage zuvor durch ein Feuer in Mitleidenschaft gezogen wurden.
- Nach einer knapp 2-stündigen Trainingseinheit ging es um ca. 12:00 Uhr zurück nach Baschütz zum Mittagessen
- In der Mittauspause (12-15 Uhr) konnte im Vorfeld eine Massage bestellt werden. Diese wurde von 9 LSV-Spielern auch genutzt.
- Danach ging es erneut nach Bautzen zum SVB um gegen die 2. Mannschaft ein Freundschaftsspiel zu bestreiten. In den ersten 45 Minuten merkte man die durch die lange Winterpause hervorgerufene fehlende Spielpraxis dem LSV deutlich an, so dass wir zur Pause mit 1:4 zurücklagen. In der 2. Halbzeit wurde das Zusammenspiel immer besser und wir kamen zum Schluss auf ein 4:4-Unentschieden. Man muss allerdings beachten, dass der SVB die 2. Halbzeit nur mit 10 Spielern bestritt und außerdem noch ein Eigentor erzielte.
- Danach ging es zurück in unser Trainingslager zum Duschen und Entspannen. Einige nutzten diese halbe Stunden für einen kurzen Schlaf.
- Nach dem reichhaltigen Abendbrot wurden wir von einem Bus abgeholt, welcher uns nach Kirschau zur Körse-Therme brachte.
- Im Bad hatten wir ca. 2,5 Stunden Zeit um uns zu erholen und das Wasser zu genießen.
- Um 23:30 Uhr ging es mit dem Bus zurück nach Baschütz in unsere Unterkunft. Hier wurde bis ca. 02:00 Uhr noch gemütlich beisammen gesessen.

## **Sonntag, 04.03.2012:**

- Das „trainingslagerübliche“ Wecken mit einer kleinen Runde Morgensport und mit vielen „langen“ Gesichtern.
- Frühstück mit einigen verkaterten Gesicherten und viel Kaffee.
- Danach, um ca. 09:00 Uhr eine letzte Trainingseinheit in der Halle. Hier merkte man bei den meisten Spielern den „körperlichen Zerfall“! Nur einige wenige Spieler hatten noch genügend Kraft um zu rennen.
- Von 11:00 bis ca. 12:00 Uhr wurden die Zimmer beräumt und unsere Autos beladen.
- Um 12:00 Uhr gab es zum Abschied noch ein großes Nudessen und danach ging es wieder zurück nach Hause.

Für alle mitgereisten Spieler und Betreuer war es ein geniales Wochenende was unbedingt wiederholt werden muss.

Der einzige Wermutstropfen – das Auto unseres Trainers brannte auf der Rückfahrt vollständig aus - verletzt wurde aber zum Glück niemand.

An dieser Stelle noch einmal recht vielen Dank an das ErPro-Team für die super Organisation und die perfekte Betreuung.

Die Spieler des LSV