

# Leichtathletiktrainingswochenende Tenero

16. – 18. April 2010

## Anreisetag, Freitag 16. April 2010

Unter der Woche gibt es keinen Ausgang! Obwohl diese Regel von einigen Leichtathletikmitgliedern anlässlich des Baseballs-Konzertes im SIGA-Gelände ausser Kraft gesetzt wurde, fanden sich eine kleine Gruppe Leichtathleten am Freitag Morgen zu früher Stunde mehr oder weniger pünktlich abfahrtsbereit im Feldacker ein. Die beliebten Tage von Tenero standen wieder auf dem Programm. Aus Platzmangel im Centro Sportivo mussten wir dieses Jahr auf ein gewöhnliches Wochenende ausweichen und unseren Aufenthalt um einen Tag kürzen. Dessen ungeachtet versprach das Programm wie jedes Jahr einige Highlights. Illusionen über ausbleibenden Muskelkater machten wir uns deshalb keine.

Traditionen werden zu Traditionen, wenn man gewisse Dinge immer gleich handhabt und davon gibt es im Trainingswochenende einige. Der obligate Kaffee vor dem San Bernardino Tunell gehört bestimmt dazu. Dieser fand trotz der bedauerlichen Abwesenheit von Lukas „the Timberjack“ Good statt. Nach der Ankunft erwartete uns wie es eine weitere Tradition



gebietet ein einfallsreiches Warm Up von Autodidakt Christian. Aufgrund der vollbesetzten 400m – Bahn stellten wir unser Programm kurzerhand um und begannen mit Kugelstossen. Kleinere Duelle förderten überraschende Sieger zu Tage. Aufgrund des Datenschutzes können an dieser Stelle keine Namen genannt werden. 10-Kämpfer Marco Adank erteilt aber gerne Auskunft. Vor dem Mittagessen stand noch eine Sprintlektion an. Unter der Leitung vom (ehemaligen?) Sprint-Ass Pirmin wurde vor allem an der Lauftechnik gefeilt. Nach Mittagessen und Zimmerbezug erwärmte uns der erste Nachzügler aus der Heimat, Daniel H. mit seinem Einlaufen. Das anschliessende Hochsprungtraining förderte zwar noch Defizite zu Tage, an welchen aber umgehend und grosszügig gearbeitet werden konnte. Nach einer kurzen Pause teilte sich das Lager zwei Gruppen auf: die Talentierten und die Ambitionierten. Speerwerfen stand noch auf dem

Programm. Grosse Weiten wurden kaum erzielt, ging es doch darum die Technik zu verfeinern. Dies geschah aber mit umso grösserem Engagement.

Mit einer nicht-leichtathletischen Disziplin, dem Beachvolleyball verabschiedeten wir den Sportlichen teil des ersten Tages. Um zu gewinnen muss man leider in der richtigen Mannschaft sein, alles andere führt zu Niederlagen und bitteren Tränen. Ein feines Nachtessen inklusive Feierabendbier beruhigte die Gemüter wieder, umso mehr, als auch der Rest der Arbeiterklasse (Andreas H., Joël, Melanie, Natascha, Patrik und Stephan) zum Abendprogramm eintraf. Wir einigten uns auf ein Blueskonzert in einem Ristorante in Gordola. Natürlich durfte das traditionelle Bocalino nicht fehlen. Jene mit schweren Beinen fielen etwas früher, jene mit den schweren Köpfen etwas später zufrieden ins Bett.

## Geburtstag, Samstag 17. April 2010

Nachdem Marco Adank in der Nacht sanft durch ein überaus harmonisches Geburtstagsständchen geweckt wurde, sollte es für ihn heute ein Besonderer Tag werden. Für den Morgen hatte er sich ein Einlaufen von Patrick, Stabhochsprung und Weitsprung gewünscht. Vier Revoluzzer konnten sich mit diesem Programm nicht anfreunden und machten sich mit Bikes auf die Gegend bis Ascona zu erkunden. Ob unter den Zurückgebliebenen eine neue Issinbajewa oder ein neuer Lobinger entdeckt wurde bleibt zu bezweifeln, am Willen möglichst alles aus sich rauszuholen mangelte es aber bestimmt nicht. Erschöpft von der harten Biketour schloss sich das Velogruppetto (Andreas & Andreas, Daniel & Daniel, H & H, G & G), welches den Spuren Marco Pantanis gefolgt war wieder dem Leichtathletikteam an. Dem Mittagessen wurde sehr grosse Bedeutung beigemessen, stand doch am Nachmittag der traditionelle, leider aber immer etwas zu kurze Polobikeblock auf dem Programm. Im Wechsel mit hochstehendem Tennis war dies das unbestrittene Highlight der Alternativsportarten. Als Geburtstagsgeschenk durfte Marco sein Können bei der Hürdenlektion zum Besten geben. Von ihm können die Meisten noch einiges lernen. Die Staffelmeisterschaft wurde auf diese Saison hin von Grund auf neu organisiert, nur um einen weiteren präsidialen Titel zu verhindern. Mysteriöse Umstände führten jedoch dazu, dass weder der Präsident, noch sein Statthalter Thomas den Weg nach Tenero fand. Für den diesjährigen Sieg musste im 4-er Team eine Gesamtdistanz von 1000m überwunden werden, die Aufteilung der zu Laufenden Distanzen lag in den Händen der verschiedenen Gruppen, was einigen taktischen Spielraum offen liess. Elisabeth, Marco, Patrik und Patrizia meisterten die vorgelegten Aufgaben am Besten und dürfen sich mit stolz geschwellter Brust TV-Mels Staffelmeister 2010 nennen (Patrik macht das schon vor der Ziellinie, siehe Foto). Jene, welche noch Kräfte mobilisieren konnten, absolvierten noch drei 400m Läufe. Damit hatten sich alle einen ausgiebigen Znacht verdient. Für das Abendprogramm musste die Piazza in Locarno erhalten. In einer Bar wollten einige keine Missen mehr zu missen wissen, während andere, die ihre Energie verpufft hatten, als die Sonne noch hoch über dem Horizont stand und somit nicht mehr richtig in Partystimmung kamen, ziemlich bald müde ins Bett fielen. Nach einem Abstecher nach Ascona kamen aber auch die Ausdauernden erschöpft in die Unterkunft zurück.



## Abreisetag, Sonntag 18. April 2010

Ausschlafen lag in diesem Jahr nicht mal am Sonntag drin. Am Abreisetag müssen die Zimmer um 0830 geräumt sein, wobei die Koordination mit dem Morgenessen, welches erst um 0800 begann, einige vor grössere Probleme stellte. Nachdem das Gepäck in den Autos verstaut war, schafften es aber schliesslich alle rechtzeitig zur 400m-Bahn, wo uns Christian ein weiteres Mal mit seinen Einlaufkünsten begeisterte. Bis zum Mittag war uns das Wetter noch hold, ein paar Tropfen und eine nasse Anlage konnte uns nicht daran hindern das Selbstwahlprogramm (Weitsprung, Hochsprung oder Kugelstossen) durchzuführen. Ein letztes Mal wurde an Technik und Geschwindigkeit gearbeitet um hoffentlich noch stärker in die Wettkampfsaison zu starten. Als krönenden Abschluss gab es noch sechs Intervallläufe. Das Wetter schien Sinnbildlich für die noch verbleibenden Kraftreserven der einzelnen



Teilnehmer zu stehen, es verschlechterte sich doch zunehmend. Trotzdem absolvierten beinahe alle das verbleibende Programm bis zum Schluss.

Es hätte der krönende Abschluss werden sollen. Endlich hatte sich Pirmin dem enormen Druck gebeugt und Inlinehockey ins Programm aufgenommen. Die immer stärker werdenden Regenfälle und die damit

verbundene erhöhte Verletzungsgefahr bewegte die Jury zur traurigen Entscheidung diesen Block zu streichen und stattdessen den Heimweg anzutreten. Aufgeschoben ist aber nicht aufgehoben. Traditionen müssen irgendwann geboren werden. Nächstes Jahr soll die Zeit reif sein für eine weitere Tradition.

An dieser Stelle soll allen Fahrern, Ämtlichefs und Trainern noch einmal für die vortreffliche Arbeit gedankt werden. Ein besonderer Dank geht auch dieses Jahr wiederum an Pirmin, welcher unser „Muskelkater und Fun in Tenero“ nun bereits zum vierten Mal tadellos organisiert hat. Nächstes Jahr wird für ihn ein Jubiläum sein und da fünf Jahre zu wenig sind und man nur bei einer schönen Zahl aufhören soll, wird er es bestimmt noch weitere fünf Jahre organisieren. Herzlichen Dank!

Für den TV Mels in Tenero vor Ort: Andreas Gassner



# Trainingslager Tenero 2010

