



Intensives Training am OSP in Cottbus

34 Leichtathleten von neun bis 20 Jahren
trainierten in den Osterferien

Mit dem Osterferienbeginn ging es für unsere Athleten wieder ins Trainingslager, um sich noch einmal konzentriert auf die Freiluftsaison vorzubereiten.

Dieses Mal gab es drei Premieren: Erstmals war der Olympiastützpunkt Cottbus das Ziel und zum ersten Mal waren auch die U10 sowie Jugendliche der U16 und älter dabei.

Die Sportanlagen in Cottbus waren für alle nicht unbekannt, weil fast jeder dort schon einmal in der Leichtathletikhalle oder im Stadion einen Wettkampf hatte. Zum Erholen und Schlafen ging es ins Internat der Sportschule.

Insgesamt nahmen 29 SC-Athleten sowie fünf Sportler der BSG Stahl Eisenhüttenstadt und des Vereins Leichtathletik in Beeskow am Trainingslager vom **27. bis 31. März 2026** teil. Trainiert wurden sie von Olav Senger, Susanne Thielemann, Ricarda Bohrisch, Doreen Wojahn, Clara Bechly, Helena Kutz und Hartmut Schulze.

Wie haben die einzelnen Trainingsgruppen die Zeit genutzt?

Für die **sechs Mädchen und Jungen der U10** hatte Trainer/Übungsleiter Olav Senger diese Ziele ausgegeben:

- Verbesserung der allgemeinen Athletik und Kraft
- Verbesserung Ballgefühl und Wurftechnik
- Verkürzung Reaktionszeit
- Starten aus dem Startblock
- Verbesserung der Sprungkraft und der Weitsprungtechnik

„Und natürlich wollte ich bei allen die Freude wecken für zwei Trainingseinheiten am Tag“, ergänzt Olav Senger. Denn so viel Sport war wirklich etwas Herausforderndes für die Acht- und Neunjährigen. Am Sonnabend und Sonntag trainierten sie zweimal, am Montag einmal und das jeweils 105 Minuten lang.



„Alle sechs haben fleißig trainiert und unsere Ziele erreicht“, lobt der Trainer. Zweimal haben sie auch mit der U12 und U14 trainiert – beim gemeinsamen Lauf-Abc.

Ganz vielfältig haben die Jüngsten des Trainingslagers auch ihre Freizeit genutzt: Sie besichtigten die Radrennbahn und durften beim Training nationaler und internationaler Radsportasse der Junioren zuschauen. „Der Bundestrainer und

Ex-Sprinter Maximilian Levy erlaubte uns sogar einen Bahnrundgang“, erzählt Olav Senger. „Die Kinder durften über die Betonbahn rennen und waren erstaunt über die hohe Kurvenneigung.“ Zur Info: Levy hat unter anderem im Teamsprint drei olympische Medaillen gewonnen und war Weltmeister.

Am Montag hat die kleine Trainingsgruppe den Trampolinspringern des LC Cottbus beim Training zugeschaut. Nachmittags ging es in das Schwimm- und Freizeitbad Lagune, wo alle ihre Freude hatten. Die vier Schwimmer trauten sich sogar vom 3-Meter-Turm zu springen!

Und dann war auch immer wieder Zeit zum Spielen draußen oder im Zimmer, wo gemeinsam Karten gespielt wurden. Am Dienstagvormittag vor der Rückfahrt führte noch ein Waldspaziergang zur Jahrtausendbrücke und dem Kiekebuscher Sprewehr.

Nach den Ferien wird nun weiter trainiert, um erfolgreich an der Bahneröffnung am 2. Mai in Frankfurt (Oder) und eine Woche später am zweiten KiLa-Wettbewerb in Hennigsdorf teilzunehmen.



Die **U12 mit sieben Mädchen und Jungen** sowie die **AK 12 mit sieben Athleten** hatten an allen Tagen ein strenges Programm. Trainiert wurden Schwerpunkte im Sprint, Sprung und Wurf. „Wir haben eng mit unserem A-Trainer Hartmut Schulze agiert und uns neue Trainingsmethoden für die AK 13 angeschaut und umgesetzt, von denen wir einiges gleich auch an die jüngeren Sportler weitergegeben haben“, erzählt

Trainerin Doreen Wojahn.

Alle hätten an drei Tagen vor- und nachmittags sowie am Dienstagmorgen „wirklich fleißig trainiert.“ Gerade weil drei Altersklassen zusammen trainiert haben, haben die Trainer die Zeit genutzt, um selbst und auch mit den Kindern zusammen viel zu lernen.

So gab es auch gar nicht so viel Freizeit für besondere Unternehmungen. Freie Stunden konnten die Mädchen und Jungen überwiegend für sich nutzen. Gemeinsam wurde einmal Scharade und stille Post gespielt. „Das fanden die Kinder schön“, erzählt Doreen Wojahn. Zum Abschluss am Dienstag war dann Zeit, um sich auf einem nahegelegenen Spielplatz „auszutoben“.



Mit **14 Sportlern** war auch die Gruppe der **AK 14 sowie U16 und älter** sehr groß. „Mein Ziel war, die Sportler einer gewissen Spitzenbelastung zu unterziehen. Wir haben den Schwerpunkt in den Kraft-Ausdauerbereich und im

athletischen Bereich gesetzt“, berichtet Trainer Hartmut Schulze. Das schöne Wetter nutzten unter anderem die U16 und älter, um die 110 Meter Hürden voll durchzulaufen – zur

Konditionierung und als Vorbereitung auf den Freiluft-Saisonstart, um dort mit guten Leistungen zu starten.

Die Belastung „haben die Großen gut durchgestanden“, resümiert der Trainer mit Bezug auf die U18 und älter. Bei den Jüngeren hätte es in den Trainingseinheiten große Unterschiede gegeben und „ich habe gesehen, wo Defizite sind und was ich im Trainingslager nicht mehr machen würde.“ Bei dieser Gruppe habe sich die geringe Trainingsteilnahme zu Hause widerspiegelt, die Sportler seien keine Extrembelastung gewohnt. Schulzes Fazit: „Ins Trainingslager würde ich künftig nur noch mitnehmen, wer mindestens zweimal in der Woche trainiert“, gibt er offen zu.

Der Trainer hätte sich auch gewünscht, dass nach dem Trainingslager noch mehr Sportler das Angebot zum Weitertrainieren genutzt hätten. Das sei wichtig, um die Effekte aus den intensiven drei Tagen mit je zwei Trainingseinheiten mitzunehmen.

Recht ruhig klang für seine Gruppe der Aufenthalt in Cottbus am Dienstag aus – mit einer Wanderung zum und um den Madlow-See.



Text: Kerstin Bechly (März 2026)
Fotos: Susanne Thielemann/Emilia Thaens/Helena Kutz u.a.
mehr Bilder in der Bildergalerie

