

Rückblick Trainingslager Herzogenhorn

Autor Falko Ismer-Werner

Revue du camp d'entraînement Herzogenhorn



[-> Zur Bildergallery / Vers la galerie de photos](#) / Fotos: Pascal Jungo

Sechs Schweizer Athleten und ein Trainer machten sich vergangene Woche auf den Weg ins Trainingslager nach Deutschland, auf den 1415 m hohen Herzogenhorn (Baden-Württemberg, nahe Feldberg).

Kimi Käppeli, Thomas Epp, Kay Neyer, Annatina Lippuner, Noah Schwaller und Svenja Jungo waren unter den 22 internationalen Sportlern vertreten. Begleitet wurden sie von Trainer Pascal Jungo (RS Sense).

Unter Corona-Schutzbedingungen trainierten unsere Athleten mit italienischen, deutschen sowie schwedischen Ringern/-innen. Vor dem harten Training wurde Völkerball zum erwärmen und zur Lockerung gespielt. Die Trainingseinheiten waren teils sehr anstrengend, doch das Lernpensum war gross. Es wurde viel gerungen, sei es bei den Trainingskämpfen, am Boden ausringen, Situationen erfassen und reagieren geübt.

Nicht weit vom Sportzentrum entfernt war ein Gipfel, von dem man die phantastische Aussicht auf den Feldberg sowie einen Panoramablick auf die Alpenkette geniessen konnte. Der Weg dorthin eignete sich hervorragend, um sich von den Trainingsstrapazen zu erholen und den Kopf wieder frei zu bekommen.

Am Samstag stand Regeneration auf dem Trainingsplan, doch die musste zuvor verdient werden. Am Freitag davor wurden nochmals zwei anspruchsvolle Mattentrainings durchgeführt, welche sich mehrheitlich aus Zweikämpfen zusammensetzte. Wohl verdient bestand dann am Samstagnachmittag die Möglichkeit ins Schwimmbad zu gehen, welche eine Erholung für die Athleten bedeutete und von allen gern genutzt wurde.

Der Sonntag bildete den Abschluss des Trainingslehrganges, noch einmal wurde intensiv trainiert. Dann hiess es nach dem Mittagessen, den Nachhauseweg einzuschlagen.

--- Traduction rapide en langue française (deepl.com) ---

Six athlètes suisses et un entraîneur se sont rendus au camp d'entraînement en Allemagne la semaine dernière, sur le Herzogenhorn (Bade-Wurtemberg, près du Feldberg), haut de 1415 m.

Kimi Käppeli, Thomas Epp, Kay Neyer, Annatina Lippuner, Noah Schwaller et Svenja Jungo figuraient parmi les 22 athlètes internationaux. Ils étaient accompagnés par l'entraîneur Pascal Jungo (RS Sense).

Nos athlètes se sont entraînés avec des lutteurs italiens, allemands et suédois dans des conditions protégées par la couronne. Avant l'entraînement intensif, on jouait au ballon au chasseur pour s'échauffer et se détendre. Les sessions de formation étaient parfois très éprouvantes, mais la courbe d'apprentissage était excellente. Il y avait beaucoup de lutte, que ce soit dans les combats d'entraînement, la lutte au sol, la saisie des situations et la réaction de manière entraînée.

Non loin du centre sportif se trouvait un sommet d'où l'on pouvait profiter de la vue fantastique sur le Feldberg ainsi que d'une vue panoramique sur la chaîne des Alpes. C'était un excellent moyen de se remettre des efforts d'entraînement et de se vider la tête.

Le samedi, la régénération était au programme de l'entraînement, mais elle devait être acquise au préalable. Le vendredi précédent, deux séances d'entraînement au tapis plus exigeantes ont eu lieu, consistant pour la plupart en des duels. Le samedi après-midi, nous avons eu une occasion bien méritée d'aller à la piscine, qui a été une détente pour les athlètes et a été utilisée avec plaisir par tout le monde.

Le dimanche a marqué la fin de la formation, une fois de plus il y a eu une formation intensive. Puis, après le déjeuner, il était temps de rentrer à la maison.