

## Erfolgreiches Trainingslager in Cecina, Italien

Geschrieben von: Tanja G.  
Samstag, 22. April 2017

---

Wie vor einigen Jahren noch regelmäßig fand dieses Jahr für die Leistungsgruppe der LG Rülzheim wieder ein Trainingslager in Cecina, Italien statt. Die im April bereits sommerlichen Temperaturen in der Toskana boten für die 6 Athleten und ihre beiden Betreuer Simon Fischer und Tanja Griebbaum optimale Trainingsbedingungen. 8 Tage trainierten die Rülzheimer Nachwuchsathleten im Pinienwald direkt am Meer vor Cecina Mare. Jeden Morgen um 8 Uhr stand die erste Laufeinheit, ein lockerer Dauerlauf, auf dem Plan. Besonders für die beiden talentierten Nachwuchsläufer Philipp Bassek und Philipp Andres ging es hier schon richtig zur Sache. So stand für die Beiden unter anderem auch mal ein Dauerlauf über 15 km auf dem Plan. Beide werden nun in den nächsten Wochen versuchen ihre Bestzeiten über 5 km auf unter 20 Minuten zu verbessern. Auch der Gesamtsieg über 5 km beim Energie-Südwest-Cup in der AK MU18 soll angegriffen werden.

Die zweite Trainingseinheit jeden Tages fand abends gegen 17:30 Uhr statt. Hier wurde besonders viel Wert auf Schnelligkeit, sowie Tempohärte gelegt. Tempoläufe von 100m – 400m waren für unsere Sprinterin Leonie Griebbaum eine optimale Saisonvorbereitung für die Bezirks- und Pfalzmeisterschaften auf den Sprintdistanzen. Auch die hochtalentierte 13-jährige Ceunyvania Da Silva konnte bei den Tempoläufen wieder einmal ihre Stärken auf den Kurz- und Mitteldistanzen zeigen. Das junge Talent möchte sich insbesondere über 800m weiter verbessern und in Rheinland-Pfalz zur Spitze gehören. Gute und konstante Leistungen zeigten auch Katharina und Hannah-Marie Weber.

Damit die Gruppe die Region etwas besser kennenlernen konnte stand auch etwas Kultur auf dem Programm. So unternahmen die Rülzheimer an einem Tag einen Ausflug nach Pisa und Lucca, sowie einen Halbtagesausflug nach Volterra, eine kleine malerische Stadt im Herzen der Toskana.

Während es mittags für die Gruppe zum Entspannen an den Strand oder den anlageneigenen Pool ging absolvierten die beiden Trainer Simon und Tanja eine weitere Trainingseinheit auf dem Rennrad. Jeden Tag ging es für die Beiden mehrere Stunden und bis zu 150 km durch die Berge der Toskana. Abends wurde dann entweder gemeinsam gekocht oder in eine Pizzeria gegangen. Insgesamt zeigte sich Trainerin Tanja Griebbaum sehr zufrieden mit den Leistungen der Gruppe und blickt zuversichtlich auf eine erfolgreiche Saison 2017.

## Erfolgreiches Trainingslager in Cecina, Italien

Geschrieben von: Tanja G.  
Samstag, 22. April 2017

---

