

**Trainingslager SC Neubau**  
**Martelltal**  
**16.08.-21.08.2016**

Wie schon die letzten Jahre zog es uns auch dieses Jahr wieder zum Trainingslager ins schöne Martelltal in Südtirol.

Auch dieses Mal wurden wir mit der gewohnten Herzlichkeit empfangen.

Die erste Trainingseinheit starteten wir Gott sei Dank nicht wie die letzten Jahre im Starkregen, sondern konnten uns bei Sonnenschein mit der anspruchsvollen Rollerbahn vertraut machen.

Am Abend wurden wir dann mit Südtiroler Köstlichkeiten verwöhnt, um am nächsten Tag gestärkt zwei neue Einheiten bewältigen zu können.

Am Vormittag stand ein Komplextraining auf dem Programm, nachmittags die alljährliche Bergrollereinheit. Die Strecke der Jugendlichen misst immerhin 16 km und 1000 hm.

Den Donnerstag hatten wir uns für die „Stichlinge Familientour“ ;) frei gehalten. An diesem Tag wurden wir mit strahlendem Sonnenschein und toller Fernsicht belohnt. Es ging auf die 3033 m hohe Vordere Rotspitz. Bei unserer Rast auf der Marteller Hütte Richtung Abstieg wollte uns der Hüttenwirt gar nicht glauben, dass wir diese Strecke bis dort hin in lediglich 3,5 h geschafft hatten. Nach einer Stärkung beendeten wir die Wanderung schließlich am spätem Nachmittag nach 12 km und 4,5 h.

Den Freitagvormittag nutzen wir für eine erneute Komplexeinheit bevor es am Nachmittag zum Raften ins Passeiertal ging. Diese Aktion war für alle der Höhepunkt des Trainingslagers. 3,5 h waren die Gruppen auf der längsten Strecke unterwegs. Kurze Schwimmpassagen und freier Fall vom Felsen peppten das Ganze noch auf.

Am Samstag absolvierten die Sportler dann noch zwei anstrengende Einheiten, wobei uns der ausgebliebene Starkregen beim letzten Training doch noch einholte. Die Kinder hielten aber tapfer durch bis die Nässe auch das letzte trockene Kleidungsstück erreichte.

Am nächsten Tag traten wir dann alle die Heimreise an.

Wir freuen uns aber jetzt schon wieder auf nächstes Jahr, das uns vielleicht zum vierten Mal ins Martelltal bringen wird.

Vielen Dank den Sportlern für ihren Trainingsfleiß und den mitgereisten Eltern für ihre Unterstützung!

Das Trainerteam Hofi und Steffi