

Alternativtraining

Anlässlich der 25-Jahr-Feier der Leichtathletikabteilung waren 50 Mitglieder mit einem Reisebus nach Mittenwalde im Südosten von Berlin gefahren. Wir wollten aber nicht nur feiern, sondern uns auch intensiv sportlich betätigen. Allerdings etwas anders als üblich. Denn zur körperlichen Ertüchtigung hatte der Vorstand ein Intensivtraining für „Bauch, Arme, Rücken und Po“ für alle angesetzt.



Nach 50 kurzweiligen Fahrminuten standen wir vor dem schon etwas heruntergekommenen Klinkerbau des Bahnhofes Mittenwalde (Ost) und sahen unsere Trimm-Geräte: große, mehrere hundert Kilogramm schwere Handhebeldraisinen. Nach einem Begrüßungstrunk und einer kurzen Einweisung wurden wir zu Zehnt auf die Draisinen verfrachtet und auf die sieben Kilometer lange Reise nach Motzen geschickt. Jeweils 2 – 4 von uns standen am großen Hebelbalken und drückten und zogen abwechselnd am großen Handhebel und verschafften dem Gefährt einen absolut abgasfreien Antrieb. Der Schweiß floss in Strömen, denn es lief bedeutend schwerer als anfänglich gedacht. Wir waren froh, uns nach einiger Zeit abwechseln zu können. 1 ½ Stunden später winkte endlich das Restaurant Seeperle am Motzener See und „isotonische“ Getränke wurden serviert. Fleisch und Wurst vom Grill mussten noch warten, denn wir wollten alle gemeinsam die Kalorienspeicher auffüllen. Aber die 5. Draisine fehlte! Die



„Betreiber Mannschaft“ hatte nicht etwa schlapp gemacht, sondern an einer Weiche „gepatzt“ und die schwere Draisine von den Gleisen „geschubst“. Erst nachdem professionelle Hilfe eingetroffen war, ging es weiter und die Vermissten wurden mit viel Hallo empfangen.



Nun wurde der Grill bestückt und die leeren Mägen mit gegrillten Würsten, Steaks und Salaten wieder für die Rückfahrt präpariert. Inzwischen hatte der Abteilungsvorstand ein kurzes Tempo-Lauftraining eingelegt, war zum Startpunkt zurück gerannt und hatte den dort geparkten PKW, der mit weiteren isotonischen und nicht-isotonischen Getränken sowie diversen Kalorienbomben bestückt war, hierher zur Seeperle gefahren. Damit war nun

genug Kohle und Wasser für die „Dampfmaschinen“ der Draisinen gebunkert und die Rückfahrt per Hebelndraisinen lief wie geschmiert. Zwischendurch wurde noch einige Male „nachgeschmiert“ und so war der Rückweg trotz schmerzender Muskeln in „Bauch, Arme, Rücken und Po“ in weniger als 1 Stunde geschafft. Per Bus ging's dann wieder zurück zur Hatzfeldtallee und alle Beteiligten waren sich einig: Dieses Training war duft!

Karl Mascher