

Fechter schwitzen im Trainingslager

FG Segeberg bereitet sich auf die anstehende Saison vor - Erstes Turnier steigt Ende August

VON CHRISTIAN DETLOF

BAD SEGEBERG. In der Zweifeldhalle am Seminarweg steht die Luft. Sportkleidung liegt in den Ecken, darunter Degen und Fechtjacken und viele Wasserflaschen; die Wände werden von zahlreichen Stoßkissen geziert. Auf dem Spielfeld tummeln sich rund 20 junge Leute und spielen Fußball. Die Fechtgemeinschaft Segeberg ist hier aktiv, und das an einem Ferientag - es ist Trainingslagerzeit.

Die zweite Woche des Fecht-camps, das die Bad Segeberger gemeinsam mit der Grazer

„Ich möchte besser werden, und dies kann ich im Trainingslager am besten, weil wir den ganzen Tag arbeiten.“

Alexander Wastrack
Fechter der FG Segeberg

Fechtunion aus Österreich durchführen, ist angebrochen. Der Schweiß fließt in Strömen, die Sportler haben bereits dutzende Gefechte hinter sich und bringen den Körper vor der Mittagspause noch einmal mächtig in Wallung. Es geht darum, die Fechtsaison vorzubereiten.

Eine Woche lang war Bamberg Trainingslager-Standort. Neben den Österreichern, angeführt von Trainer Achim Wargalla, und den FGSE-Fechtern mit Vereinschef Armin Stadter sind auch Sportler aus Bonn, Hamburg und Nor-



Emma Janssen (links) und Mascha Hamel von der Fechtgemeinschaft bei einer Kraft- und Koordinationsübung für Fechter.

PETER HAMEL

derstedt dabei. Und einer aus Osnabrück, wenn man es genau nehmen möchte: Stadter-Sohn Kilian hat sich der Mannschaft des OSC angeschlossen, um mit dieser höherwertige Turniere fechten zu können. „Mein Herz schlägt natürlich weiter für Bad Segeberg“, sagt Kilian Stadter. Und heftig dürfte es in der Bamberg-Woche geschlagen haben.

Die Klingen wurden nicht gekreuzt. Dafür gab es unzählige Lektionen, Training für die Beinarbeit, Kraft-, Ausdauer-

und Koordinationsübungen. Leichtathletische Übungen waren auch Bestandteil des Programms und Besuche im Schwimmbad brachten erst nach den verordneten Bahnen auf Zeit die erwünschte Erholung. Hat man in den Ferien eigentlich nichts Besseres vor? „Nein“, sagt Alexander Wastrack aus Neversdorf. Der 13-Jährige ficht seit Herbst 2014 bei der FGSE mit, hat bislang drei Turniere bestritten und ein klares Ziel: „Ich möchte besser werden, und dies kann

ich im Trainingslager am besten, weil wir den ganzen Tag arbeiten.“ Nach Tischtennis und Fußball im Verein ist er beim Degenfechten gelandet. „Das macht mehr Spaß, hier bin ich allein verantwortlich für mein Handeln. Wenn ich Fehler mache, motzt nur der Trainer ein bisschen, nicht eine ganze Mannschaft“, grinst Alexander.

In Bad Segeberg geht es in dieser Woche nicht weniger anstrengend weiter. Neben den Koordinations- und Kon-

ditionsdingen kommen nun drei Elemente dazu: Fechten, Fechten und Fechten. Den österreichischen Sportfreunden, die alle im Hause Stadter Quartier bezogen haben, bleibt nur wenig Zeit zum Sightseeing. „Hamburg haben wir besucht“, verrät Wargalla. „Ansonsten gibt es viel zu tun, ehe es nächste Woche noch in ein weiteres Trainingslager nach Slowenien geht.“ Lukas Knechtel ist dabei, deutscher C-Kaderfechter mit Wohnort Graz und doppelter Staatsangehörigkeit. Und auch die österreichischen WM-Teilnehmerinnen Gloria Wolkerstorf und Giovanna Nitsche. Letztere ist amtierende österreichische Juniorenmeisterin.

Für die interkulturelle Kompetenz wird in einer Gruppe von elf- bis 19-jährigen Fechtsportlern einiges getan. Und für die Gruppendynamik. „Alle haben Aufgaben, während des Trainings wie in der Freizeitgestaltung, zum Beispiel beim gemeinsamen Kochen“, erklärt Achim Wargalla. „Das bringt alle Teilnehmer sportlich wie charakterlich weiter.“

Weiter geht es für die FGSE am Wochenende 29. / 30. August beim 51. internationalen Fechtturnier in Ratzeburg. Eine Woche später stehen die Landesmeisterschaften in Bad Segeberg an. Zudem laufen die Vorbereitungen für den 3. Nord-Ostsee-Pokal, das nationale Junioren-Ranglistenturnier der FGSE, das am 31. Oktober und 1. November stattfinden wird.