

Trainingslager in Hagen 28.3. – 8.4.2015



28.3



Nach dem Ankommen und Entladen des Busses bekamen wir recht schnell einen leckeren Eindruck vom Essen. Zuvor wurden die Zimmer bezogen und die Jugendherberge begutachtet. Zudem haben sich alle einen Überblick über den Verlauf der Woche verschafft. Später sind wir zusammen den äußerst hügeligen Weg zur Schwimmhalle mit dem Fahrrad gefahren. Die erste Trainingseinheit war noch recht locker und das große Bad gefiel allen auf Anhieb. Dennoch waren am Abend viele früh müde und in Hintergedanken an die folgende Zeitumstellung gingen alle früh schlafen, um am nächsten Morgen gut ausgeruht zu sein.

29.3

Heute Morgen mussten wir schon sehr früh aufstehen, da es schon um 7.00 Uhr Frühstück gab. In der Nacht vom 28.3 auf den 29.3 wurde die Zeit umgestellt! Für uns hieß dies: eine Stunde früher aufstehen, da die Zeit vorgestellt wurde. An diesem Morgen aßen wir dann unser erstes Frühstück, jedoch konnten wir es nicht richtig genießen, da wir nicht viel Zeit hatten zwischen Frühstück und Schwimmen. Als wir uns auf unsere Räder quälten, merkten wir wieder, wie anstrengend diese Strecke war. Wir waren zum größten Teil noch zu müde, um die Berge hochzufahren, also schoben wir. Am Schwimmbad angekommen, sprangen wir noch müde ins Wasser. Nach einer zweistündigen Trainingseinheit fuhren wir auf unseren Fahrrädern zur Jugendherberge. Hier hatten wir noch etwas Zeit bis zum Mittagessen. Das Mittagessen hat allen eigentlich gut geschmeckt, denn es gab Spaghetti Bolognese, sowie Salat und Schokopudding. Die Zeit zwischen dem Mittagessen und der nächsten Einheit nutzten die Meisten, um sich auszuruhen, denn die zweite Einheit sollte anstrengend werden. Nachdem die anstrengende zweite Einheit vorbei war, fuhren wir im Regen auf unseren Fahrrädern zurück zur Jugendherberge. Hier gab es dann noch Abendessen.



30.3



Heute haben wir uns um 7.30 Uhr mit einem Frühstück gestärkt, um dann mit unseren Fahrrädern zur 1. Trainingseinheit für diesen Tag zu fahren. Nachdem wir bis 10.30 Uhr trainiert hatten, sind wir wieder zurück zur Jugendherberge gefahren und haben die Frühlingsrollen und Nudeln zum Mittag gegessen. In der halben Stunde, in der wir Pause hatten, haben sich die meisten um das Schmuggelspiel gekümmert. Im Regen und Hagel sind wir dann wieder den hügeligen Weg zur Schwimmhalle gefahren. Nachdem wir uns in der 2. Trainingseinheit noch mal richtig ausgepowert hatten, hat Maxi noch ein Trockentraining für uns angeleitet. Zurück in der Jugendherberge haben sich erstmal alle ausgeruht, denn bei Wind ist der Fahrradweg noch anstrengender.

Nach einem leckeren Abendessen trafen wir uns noch mal alle gemeinsam im Gemeinschaftsraum, um uns die Präsentation zum Thema Motivation von Henrik anzuhören. Neben einigen Videos der Schwimmstars zum Thema Motivation im Training, haben wir uns viele Tipps und Tricks aneignen können, um uns besser durch anstrengende Serien quälen zu können, bzw. die Aufregung beim Wettkampf besser im Griff zu haben. Dazu lernten wir noch viel über die Wettkampfvorbereitung und Wettkampfphase. Letztendlich war es ein sehr spannender und informativer Abend für uns alle, dank Henrik.

31.3

Nach einem anstrengenden und fordernden Frühtraining (von 8.30 - 10.30 Uhr) fand wir uns ausgepowert aber voller Vorfreude über unseren verdienten freien Nachmittag in der JHB ein. Dort erwartete uns ein sehr schmackhaftes und reichhaltiges Mittagessen, mit Schnitzel und Beilagen. Gut gestärkt aber müde, schiefen die meisten von uns daraufhin ein, standen allerdings nach einiger Zeit wieder auf. Denn Maxi nahm die freie Zeit zum Anlass, mit uns, aufgeteilt in Gruppen, welche jeweils aus unseren Zimmern bestanden, zu Foamrollen. Dabei ging es neben neuen Anregungen von Übungen auch darum, uns für die nächsten Trainingseinheiten zu lockern, da wir bereits zuvor ein umfangreiches Trainingspensum absolvierten. Im Anschluss daran folgten das Abendessen und eine ruhige (sturmfreie) erholsame Nacht.



1.4

Die ganze Geschichte ereignete sich am 1. April im Jahre 2015 um genau 19.06 Uhr. Die grauenhaften Kreaturen der Nacht machten sich wieder auf Beutejagd. Viele Unschuldige starben beim Versuch, ihnen zu entkommen. Doch am Tage verwandelten sich die Werwölfe zu menschlichen Gestalten, um ebenfalls bei der Todesabstimmung des Dorfes die Oberhand zu gewinnen. Glücklicherweise wurden die Dorfbewohner von magischen Wesen unterstützt und der Plan der Werwölfe wurde durchschaut. Somit wurden nach und nach die Werwölfe bei der Todeswahl getötet und das Dorf gewann. Danach wurde es nie mehr von solchen Kreaturen heimgesucht - na ja ... bis zur nächsten Runde eben!!



2.4



Mareikes Tag begann mit viel Regen und frühem Aufstehen. Nach dem Frühstück bekam Mareike ihre Geschenke von den anderen. Durch den Regen quälten wir uns den Berg rauf zur Schwimmhalle. Dort angekommen, wurden alle nassen Sachen in der Schwimmhalle auf die Lüftung zum Trocknen gelegt. Mareikes Geburtstagsgeschenke waren zwölf mal 100m mit BZ3 und BZ5, die alle überlebt haben, wenn auch nur knapp. Zum Glück sind alle Anziehsachen über das Training getrocknet, sodass wir trocken und im Sonnenschein die Berge wieder hoch und runter gefahren sind. Nach dem Mittagsschlaf gab es Kroketten mit Hähnchenschnitzel. Die zweite Einheit war im Vergleich weniger anstrengend aber trotzdem nicht leicht, da einige die Startzeit nicht geschafft haben. Anschließend machten wir ein Zirkeldehnen und Trockentraining, dass von Maxi angeleitet wurde. Trotz des Aprilwetters schafften wir es, trocken und mit Sonne im Rücken zurück zur Jugendherberge. Beim Abendessen wurde der Sieg von dem Brasilienteam im Schmuggel-Spiel bekannt gegeben und die eine Mannschaft hat sich dann erst gefunden. Danach spaltete sich die Gruppe. Während die einen Germanys next Topmodel sahen, spielten die anderen noch ein paar Runden Werwolf. So endete Mareikes Geburtstag gemütlich und mit dem Wissen, die Hälfte geschafft zu haben.



Der Tag begann mit einem leckeren Frühstück um 7.00 Uhr in der Früh. Die Erschöpfung der Mannschaft spiegelte sich in den Gesichtern der Schwimmer wieder. Auch der 12*100m Test konnte die Stimmung nicht verbessern. Wenigstens gab es danach Schnitzel und Pommes.

Auch die, die nach zwei Stunden Wassertraining immer noch nicht wach waren, bemerkten nun, dass sich ein Geburtstagskind unter ihnen befand. Statt eines Geburtstagskuchens, stand die zweite Einheit auf dem Plan. Diese ließen einige aufgrund kleinerer Wehwehchen aus.

Der Rest ließ die Einheit mehr schlecht als recht über sich ergehen. In den letzten Stunden vor dem Abendbrot wurden immense Mengen an Geld und Stoff von den verschiedenen Banden in der JH verschoben. Dabei bewies die Gang unter Führung der skrupellosen Phillis M. R. das meiste Geschick. So verkrochen sich teils arme Dealer und teils reiche Kartellmitglieder in ihren Betten, um für den nächsten Tag gewappnet zu sein.



3.4



Wir haben am Abend nach dem Essen einen Film geguckt. Der Film hieß "Was nicht passt, wird passend gemacht" und es ging darum, dass vier chaotische Freunde und ein Student probiert haben, die Baufirma in der sie arbeiteten vor dem finanziellen Ruin zu retten. Der Film war sehr lustig. Danach sind wir alle ins Zimmer gegangen. Alke: Nach dem zweiten Training beschlossen vier Schwimmer sich in eine riesige und grauenhafte Todeskugel zu wagen. Nach dem langen Anstehen

durften sie dann auch endlich in eine der beiden Kugeln. Nachdem sie die Angst überwanden, fanden sie es sehr lustig. Nach ca. 5 Minuten mussten sie auch wieder aus der Kugel raus und mussten duschen.

40* fahren: 20* Berg hoch - 20* Berg runter

Auf dem Bild, was von Maren und Phillis geschossen wurde, sieht man den wohl anstrengendsten und steilsten Berg unserer Fahrradstrecke zur Schwimmhalle. Diesen Berg müssen wir uns hoch quälen, um nach unserem anstrengenden Training ganz entspannt runterzurollen. Insgesamt legen wir diese Strecke 40* zurück. D.h. wir müssen den Berg 20* hoch und 20* runter fahren.



Bei dem gewöhnlichen Regen, Hagel und Wind ist diese Strecke noch schwerer zu bewältigen, weshalb einige sich den Spruch: "wer sein Fahrrad liebt, der schiebt", sehr zu Herzen genommen haben.

4.4



Die Suche nach einem leckeren Restaurant entpuppte sich als äußerst schwierig. Allein das bergige Terrain des Hagenbergmassivs führte zum Ausschluss vieler Lokale. Wer fährt schon freiwillig (mit vollem Magen) steile Berge hinauf. Daher wurde das Lokal "Zum Würzburger" als Ziel ausgemacht. Voller Vorfreude betraten wir das Restaurant. Verlassen haben wir es mit der Erkenntnis, dass die Bedienung unsere Blicke sicher hatte, es jedoch auch hier kein umwerfendes Essen gab.

Nach den bis dahin geschafften 13 Trainingseinheiten hatten wir heute unseren 2. freien Nachmittag, den jeder von uns anders verbrachte. Um sich von den schweren und anstrengenden Einheiten zu erholen, wurden verschiedene Wege gesucht und gefunden. Manche bevorzugten den Weg, welcher sie wieder zum Schwimmbad (dieses Mal aber im Taxi) führte und entspannten sich dort im Ruheraum des Wellnessbereichs und ebenso bei einer Massage. Andere verbrachten den Tag lieber nur in ihren Betten liegend und z.T. auch schlafend. Als am Abend jedoch alle Hunger bekamen, kam auch der letzte aus seinem Bett gekrochen, um Essen zu gehen, denn beim Mittag hatten wir beschlossen, am Abend Essen zu gehen und nicht wie sonst in der Jugendherberge zu bleiben.

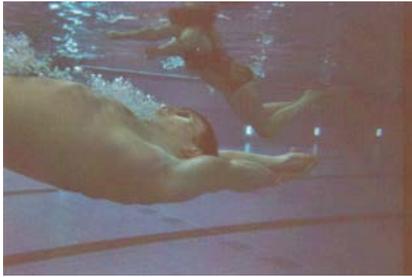


5.4

Es war wieder einer dieser besonderen Abende. Nachdem wir den ersten Nachmittag ohne Trainingsinhalt erfolgreich in der Stadt oder auch durch das nicht so optimale Wetter in der Jugendherberge verbracht haben und uns ordentlich den Bauch beim Abendessen vollgeschlagen hatten, ging es im Zimmer 107 wieder um die Krönung des Kniffelgottes. Wie nicht schwer zu erkennen, fiel auch an diesem Abend die Entscheidung nicht schwer. Der so genannte Brocken (Kniffel im ersten Wurf), die Kunst beim Kniffeln, wurde den Kniffellehrlingen vom Meister höchstpersönlich vorgeführt.



6.4



Wie jeden Tag gab es auch heute wieder um 7.00 Uhr Frühstück. Um 8.00 Uhr begann die erste Trainingseinheit. Heute stand der allseits beliebte Stufentest auf dem Programm. Die Mehrheit absolvierte diesen mit Bravour und somit hatten wir nur noch vier weitere Einheiten vor uns. Um 12.00 Uhr gab es das ersehnte Mittagessen (Schweinesteaks mit Soße, Rosmarinkartoffeln und Brokkoli, dazu Salat und als Dessert Mousse au Chocolat). Nach einer kurzen Mittagspause ging es um 14.00 Uhr mit dem

Training weiter. Für manche begann die Vorbereitung für die am Wochenende stattfindenden Deutschen Meisterschaften. Für die anderen stand eine lange Kraulserie auf dem Programm. Danach waren alle mehr oder weniger kaputt vom Training und hielten vorm Abendessen noch mal ein kleines Nickerchen, wo auch das zweite Bild entstanden ist. Am Abend stand kein besonderer Programmpunkt mehr an. Alle verbrachten den Abend so, wie sie lustig waren und können hoffentlich auch den letzten, kompletten Trainingstag hier in Hagen motiviert beginnen.

Der Osterhase kam trotz Trainingslager doch noch! Durch eine Austricksaktion wollten Max und Anna uns glauben lassen, dass wir nach einem anstrengenden Training noch eine Trockentraining-Einheit vor uns haben. Nach einer Übung gab Anna dann doch bekannt, dass es nur ein Vorwand war um uns in den Außenbereich zu locken. Dort hatte der "Osterhase" :-)) dann doch ein paar Schokohasen und Eier versteckt. Das Training geht weiter. Trotz des Ostersonntags ging das Training wie gehabt weiter.



Mit einer 30*100er Serie, die allseits beliebt ist, hatten wir in der zweiten Einheit die Gedanken eher weniger beim Osterhasen. Mit einem gemeinsamen Spieleabend wurde der Abend dann wieder etwas aufgelockert.

7.4



Der vorletzte Tag im Trainingslager fing schon mal gut an, da wir alle eine halbe Stunde länger schlafen durften. Nachdem wir von der ersten, nicht ganz so anstrengenden Einheit wieder zurück in der Jugendherberge waren, bekamen die Meisten endlich ihre lang ersehnte Post von Zuhause, die sich aufgrund des Streiks und der Feiertage verzögert hatte. Nach dem leckeren Mittagessen hatten wir dieses Mal nicht so viel Zeit wie sonst, da die zweite Einheit eine halbe Stunde früher anfing als die letzten Tage. In Hagen

schien man uns bereits schon zu kennen, da ich auf dem Hinweg zur Halle von einer netten Anwohnerin gefragt wurde, wo wir denn andauernd mit unseren Rädern hinfahren würden und das auch noch immer den steilen Berg hoch. Ich antwortete dieser und konnte dabei auch noch stolz verkünden, dass wir am nächsten Tag bereits abreisen würden. Obwohl wir uns schon fast heimisch fühlen konnten in der Schwimmhalle, da durch die Fenster oftmals Leute in die Halle guckten, freuten wir uns natürlich alle auf unsere baldige Heimkehr. Die Zeit vor dem Abendessen benutzten viele dafür, sämtliche Sachen, die man nicht mehr für den nächsten Tag brauchte, schon mal in ihre Koffer zu packen. So kam es, dass in unseren Schränken gähnende Leere herrschte. Nach dem Abendessen hatten wir noch einen bunten Abend, da dieses unser letzter voller Tag im Trainingslager war. Wir spielten viele Spiele, die von den verschiedenen Zimmern vorbereitet wurden, wobei wir sehr viel zu lachen hatten. Z.B. versteckte sich Lars noch ca. 10 Minuten nachdem wir ein Spiel namens A-Zerlatschen beendet hatten noch immer im Wald, obwohl der Rest der Mannschaft schon zurück in unseren Gemeinschaftsraum gekehrt war. Wir spielten noch diverse andere Spiele. Bei einem war es das Ziel, nicht über Flachwitze zu lachen, während man den Mund voll Wasser hatte. Aber am lustigsten war das Spiel, wo wir, immer wenn man eine 6 gewürfelt hatte, Schokolade mit

Messer und Gabel auspacken und schließlich auch essen durfte, wobei man sich aber vorher einen Schal und eine Mütze aufsetzen musste. Allgemein war dies ein sehr lustiger Abend.

8.4 und danach

Das waren harte Tage in Hagen!

Den widrigen Bedingungen konnte die Jugendherberge keinen besonderen Komfort entgegensetzen (Ausnahme: Mittagessen). Auch hat die Stadt ihren Charme auf den ersten Blick erfolgreich vor uns verborgen. Aber es hat sich in zweierlei Hinsicht gelohnt!

Einerseits wurden im Anschluss bemerkenswerte sportliche Erfolge erzielt. So qualifizierte sich Phillis über das 200mB A-Finale für die JEM in Baku und bei den Landesmeisterschaften landete die TWG auf einem tollen zweiten Platz im offenen Medaillenspiegel. (Platz 3 in der Jahrgangswertung!)

Andererseits aber, und alle Schwimmleistungen waren meines Erachtens nur die logische Konsequenz daraus, ist die Mannschaft über zwölf Tage lang - im wahrsten Sinne des Wortes - zusammengerückt. Die Schwimmer haben sich nicht nur miteinander arrangiert, sondern eben auch gegenseitig motiviert und unterstützt. Ob uns Hagen wiedersehen wird, weiß ich nicht. Aber auf das nächste Trainingslager freue ich mich sehr!

So kann übrigens ein Trainingslager auch aussehen. Und selbst hier (Mallorca) wurde es im Verlauf anstrengend und unangenehm. Insofern kann ich eure Leistung in Hagen nun gut einordnen und sage: Respekt!

Viele Grüße
Max



... and remember, there will always be an easy way...