



## Trainingslager Zwiesel 2014 Ostern

„Fertig, uuuuuuuuuuuund ab!“

Kofferpacken ist mal wieder angesagt, denn es geht ins Trainingslager in die Sportmetropole Zwiesel.

Um 9:00 Uhr am 16.04.2014 stehen wir am Hauptbahnhof in München bereit. Dort werden wir schon von unserem Head Coach Alex erwartet. Von ihm werden wir mit Hilfe von farbigen Mützen in verschiedene Gruppen eingeteilt. Dann geht's auch schon auf nach Zwiesel. Mit dem Zug fahren wir nach Plattling und von dort aus mit der Waldbahn nach Zwiesel.

An unseren Ferienhäusern werden wir schon freudig von unseren zwei anderen Trainerinnen Julia und Sarah erwartet, die mit dem Auto und dem Essenszeug im Gepäck schon mal voraus gefahren sind.

Nach dem Mittagessen, das durch unser traditionelles Tischgebet „Piep, piep, piep,...“ eingeleitet wird, teilen sich die Gruppen auf und das erste Training kann beginnen. Während im ZEB (Zwiesler Erlebnisbad) schon eifrig geschwommen wird, gehen die Größeren erstmal eine Runde laufen und Frisbee spielen.

Am Abend heißt es dann wieder:

„Schneckolo!- Was?- Klatsch!- Autsch!“

Natürlich, unser Lieblingsspiel „Zeitungsschlagen“ darf am ersten Spieleabend auf keinen Fall fehlen.

Am Donnerstag klingelt der Wecker mal wieder viel zu früh und nach Frühstück geht es ins Training. Als wir müde im Schwimmbad ankommen, verkünden uns Alex, Sarah und Julia, dass wir heute die beliebte Serie **100x100 Meter** schwimmen, die von allen erfolgreich beendet wurde. Währenddessen durften die Bananen und Schokoriegel, die wir in den kurzen Pausen bekamen, nicht fehlen.

Am Nachmittag wechseln sich dann die Kleineren und Größeren mit Schwimmen und Trockentraining ab. Obwohl am Abend alle völlig fertig sind, spielen wir noch Zeitungsschlagen und Stapeln.

Der Freitag läuft, außer, dass am Nachmittag Maxi und Franzi schon wieder abgeholt werden, ganz



normal ab und alle fallen am Abend todmüde in die Betten.

Am Samstag haben wir dann nach dem morgendlichen Schwimmen einen freien Nachmittag den wir im Zwiesler Kino verbracht haben. Nach RIO 2, den wir alle sehr lustig fanden, geht's auch schon wieder nach Hause.

Am Sonntagmorgen werden wir von den Trainern geweckt und die Ostereiersuche kann beginnen, denn der Osterhase war auch bei uns fleißig. Doch auch unser Essensplan verkündet gute Neuigkeiten, denn heute Abend soll es Suppe, Apfelstrudel und Eis geben. Auf dieses Essen freuen sich schon alle.

Kathi, die vom Schwimmen schon ganz ausgehungert ist, zeigt dies auch gleich indem sie 4 Teller Suppe, 1 Stück Apfelstrudel und 1 Portion Eis isst.

Als wir dann am Montagmorgen am Schwimmbad stehen, ist der Bademeister noch nicht da. Viel zu spät trifft er ein und meint er hätte uns vergessen.

### Aber uns, uns kann man doch gar nicht vergessen, oder?

Nachmittags gehen wir dann nicht ins Schwimmbad, sondern veranstalten ein großes Frisbeeturnier, dessen Sieger den Rest des Apfelstrudels mit Eis bekommt.

Auch an diesem Abend waren wir 2 Leuten weniger, da Saskia verletzungsbedingt und Ciara schulbedingt nach Hause mussten.

Am Dienstag verletzt sich unser Körbchen leider am Fuß und kann deshalb nicht mehr mitmachen. Doch Töpfchen muntert ihn auf, das macht den Fuß zwar nicht gesund, aber wenigstens die gute Laune bringt er wieder zurück. Durch diese Verletzung ist die größere Gruppe sehr stark eingegangen:

Von 8 Schwimmern anfangs waren es nur noch 4.

Trotz des großen Schwimmerverlustes schwimmen wir am letzten Tag noch ein bisschen, dann beginnen die Spaßstaffeln.





Traurig, dass das Trainingslager schon wieder vorbei ist,  
sitzen alle im Zug nach Hause.  
Na ja fast alle, denn ein paar sind uns ja während des  
Trainingslagers abhanden gekommen.