

Trainingslager Bericht 2017 Zwiesel



Samstag, 8. April 2017 - Ankunft



Die Schwimmer des SV 1899, trafen sich gegen 8: 30 Uhr am Hauptbahnhof, nahe der Zuggleise. Unsere Trainer Sarah und Julia sammelten Geld und Zettel der Schwimmer ein und waren, wie immer, tiefenentspannt, naja vielleicht doch auch ein klein bisschen aufgeregt. Nachdem dann auch Rachel und Louisa endlich das Gleis gefunden hatten ;), machten wir uns auf zum Zug. In einem ganzen Zugabteil verteilt, verbrachten wir die Zeit mit Kartenspielen, Gummibärchenessen und neuen Bekanntschaften. Nach einem

rasanten Umstieg in die Wald Bahn nach Zwiesel, welche letztendlich doch noch 10 weitere Minuten auf uns gewartet hätte, waren wir unserem Ziel nicht mehr allzu weit entfernt. Endlich angekommen, ging es dann zu Fuß, samt unseren großen Koffern, weiter in Richtung der AWO Einrichtung. Wir vertrieben uns eine weitere Stunde mit dem Spiel Königsfrei und einer kleinen Brotzeit, um anschließend die Häuser beziehen zu können. Die Trainer erklärten uns noch den Plan der kommenden Tage und die Gruppeneinteilung für die Schwimm- und Trockentrainingseinheiten. Insgesamt hatten wir vier Häuser. Um mit allen gemeinsam immer Mittagessen zu können, trugen wir erst einmal noch Teller, Geschirr, Tische, Stühle etc aus den kleineren Häusern in das Gemeinschaftshaus der großen Mädels. Nach dem Abendessen fanden hier auch immer Spieleabende statt, welche jeder mit sehr viel Spaß und einigen Lachkrämpfen genießen konnte. Doch zunächst hatten wir heute noch eine kleine Trainingseinheit im



Wasser. Dabei schwamm die Gruppe der „Orcas“, also die etwas älteren Wettkampfschwimmer, circa 3 km und waren am Ende sehr zufrieden, erst einmal langsam in den Trott eines Trainingslagers einsteigen zu dürfen. Das Abendessen bekamen wir in der AWO-Gaststätte serviert und hauten ordentlich rein bei Salat, Suppe und Geschnetzeltem.

Montag, 10. April 2017 – Schnitzeljagd



Am Montag, den 10. April, begann ein neuer wunderbarer Tag in unserem Trainingslager. Nach dem Frühstück haben wir uns um 9 Uhr im Gemeinschaftshaus versammelt um einen Vortrag über „Sport und Ernährung“ von Alex anzuhören. Der Vortrag war sehr gut vorbereitet und äußerst informativ und interessant. Uns wurden verschiedene Möglichkeiten gezeigt, von was man sich ernähren kann. Zusätzlich wurden uns ein paar Tipps gegeben, welche man unbedingt beachten sollte. Zum Beispiel ist es

sehr wichtig ausreichend viel zu trinken, vor allem beim Sport. Der Vortrag ging ungefähr eine Stunde. Von 10:30 Uhr bis 12:00 Uhr war dann gemeinsames Trockentraining angesagt. Da wir an diesem Tag alle gemeinsam draußen auf der Wiese waren, konnten wir zusammen Brennball spielen und Staffeln rennen. Das hat alles sehr viel Spaß gemacht. Danach gab es sehr leckeres Mittagessen, so wie in der ganzen restlichen Woche. Um 15 Uhr begann dann unsere Schnitzeljagd, die ebenfalls allen viel Spaß bereitet hat. Es gab vier Teams mit jeweils einem Trainer. Die Gruppen sind immer im Abstand von 5 Minuten losgezogen, natürlich alle mit nur einem Ziel: GEWINNEN 😊. Es gab viele Fragen, die man beantworten musste, und einen zweiten Zettel mit einem verschlüsselten Lösungswort, das nicht gerade leicht zu knacken war. Bei unserer Schnitzeljagd haben wir viel von Zwiesel gesehen, wie zum Beispiel die Kirche, das Kino oder die Glaspyramide. Am Ende war es ein „Kopf an Kopf“ Rennen und kurz danach standen die Platzierungen fest. Als Preis bekamen alle einen Schokoladenosterhasen. Anschließend haben wir noch Fotos von den Teams und Fotos von allen gemacht.



Dienstag, 11. April 2017 – Sonne

Am Dienstag mussten wir alle um 6:15 Uhr aufstehen, da es um 6:30 Uhr schon Frühstück gab.

Von 8:00 – 10:30 Uhr hatten wir dann alle die erste Schwimmereinheit für diesen Tag, bei der die großen Schwimmer aus der Willy-Brandt- Gesamtschule Brusttechnik gemacht haben. Der Tag war die ganze Zeit von der Sonne begleitet und schön warm war es auch. Direkt vom Schwimmen sind Alex, Nadja, Louisa und Johanna dann zum Einkaufen gefahren. Nadja hat den gesamten Einkauf im Einkaufswagen verbracht und hat die Einkaufsliste vorgelesen. Als wir fertig waren und wir an der Kasse standen ist uns aufgefallen, dass wir vergessen hatten die 60 Bananen zu wiegen. Nachdem wir die Bananen dann gewogen und alles bezahlt hatten bekamen wir einen Anruf, dass wir doch bitte auch noch Äpfel mitnehmen sollten. Wir mussten also wieder in den Laden rein und Äpfel holen.

Um 12:30 Uhr gab es dann gemeinsames Mittagessen (Brotzeit). Die Mittagspause, in der die meisten sich nur ausgeruht haben, die Sonne genossen und gelesen hatten, ging für die kleineren Schwimmer bis um 14:30 Uhr, da sie dann zur zweiten Schwimmereinheit aufgebrochen sind. Für die größeren Schwimmer ging es um 14:45 Uhr weiter mit Trockentraining. Nachdem beide Gruppen mit ihren Einheiten fertig waren wurde getauscht. Die Kleineren hatten Trockentraining und die Größeren sind in die Schwimmhalle für ihre zweite Schwimmereinheit gegangen.

Abendessen (Fleischpflanzerl und Kartoffelpüree) gab es um 19:00 Uhr.

Ab 20:15 Uhr haben wir dann alle zusammen im Gemeinschaftsraum noch Zeitungsschlagen und Stapeln gespielt.



Mittwoch, 12. April 2017 – 100 x 100

Am Mittwoch ist es für alle früh losgegangen. Nach dem Frühstück um 6:30 Uhr ging es sofort ins Schwimmbad. Jeder war sehr aufgeregt, denn heute hatte es der Trainingsplan in sich. Die Kleinen sind 100*25m geschwommen, die Nachwuchswettkampfmannschaft 100*50m und die Großen 100*100m. Unsere Trainer haben sich mächtig ins Zeug gelegt und alle ihre Schwimmer mit Snacks, wie Bananen, Müsliriegel, Äpfeln und Getränken verpflegt. Außerdem haben sie die

Schwimmer kräftig motiviert weiter zu schwimmen, egal wie anstrengend es war. Nach ungefähr 3,5 Stunden hatte es jeder geschafft und alle sind zwar entkräftet, aber glücklich aus dem Wasser gekommen. Jeder durfte danach noch für 20min in die Sauna und dann ging es schon wieder ab nach Hause. Zum Mittagessen gab es Geschnetzeltes mit Reis, was den Ausgehungerten wirklich gut geschmeckt hat.

Da alle Schwimmer den restlichen Tag sehr kraftlos und k.o. waren, wurde sowohl beim Trockentraining als auch beim Schwimmen am Nachmittag darauf geachtet, dass sich die Schwimmer etwas erholen können, um für den nächsten Tag wieder fit und munter zu sein. Abends war jeder heil froh, nach diesem anstrengenden und erfolgreichen Tag endlich ins Bett gehen zu können. Auch der Spieleabend wurde etwas kürzer gehalten.



Donnerstag, 13. April 2017 – Fast normaler Tag

Heute war ein fast ganz normaler Tag im Trainingslager. Der Wecker hat um 6:15 Uhr geklingelt, damit wir um 6:25 Uhr pünktlich am Treffpunkt waren. Somit wurde der Tag nicht gleich mit einem Bergsprint gestartet. So langsam hat man schon festgestellt, wer die Frühaufsteher und wer die Morgenmuffel sind. Fies war allerdings, dass wir das Tötungsspiel spielten und die Frühaufsteher den Morgenmuffeln in der Früh alles Mögliche in die Hand geben konnten und somit das Spiel für sich entschieden. Zum Frühstück gab es immer eine super Auswahl aus Semmeln, Aufstrichen, verschiedenen Müslis, Obst, Tee, Orangensaft und ab und zu ein Ei. Frisch gestärkt haben wir dann unseren 10-minütigen Fußmarsch Richtung ZEB (Zwieseler Erlebnisbad) gestartet. Schnell umgezogen, die Leinen ab ins Wasser und die Bademützen aufgesetzt standen wir sprungbereit am Beckenrand. Unsere Hoffnung war, dass die Trainer Sarah, Julia und Alex ein bisschen Mitleid mit uns hatten, sind wir doch gestern 10km oder 5km oder 2,5km geschwommen. Da hatten wir uns aber gewaltig getäuscht. Das Training war hart, die Arme haben weh getan und die Beine musste man schon sehr motivieren sich zu bewegen.



Wir haben versucht uns zu konzentrieren während der Lernpause, jedoch sind die meisten kurzerhand weggedöst oder haben Löcher in die Luft gestarrt. Aber das Mittagessen hat uns allen gutgetan. Es gab ein paar Reste noch vom Geschnetzelten und dazu Brotzeit. Lecken kochen können unsere Trainer schon! Am Nachmittag hatten zuerst



die Orcas Trockentraining beim Alex und die Robben Schwimmen bei der Julia. Beim Trockentraining haben wir mit Laufspielen, Koordinationsübungen und Arm-Kräftigungs-Übungen gestartet. Leider wurden wir von einem gewaltigen Regenschauer überrascht, was dazu geführt hat, dass wir uns teilweise unter den Vordächern der Häuser untergestellt haben, teilweise aber auch so perplex waren, dass wir uns kurzerhand unter einen riesen Grill mit Dach gehockt haben. Danach lief das Trockentraining, außer ein paar Lachflash, geplant weiter.

Um 1630 Uhr dann waren die Orcas mit Schwimmen dran und die Robben durften zu Alex ins Trockentraining. Das Schwimmen bei Sarah hat wirklich Spaß gemacht, weil es nicht so anstrengend war und der Fokus auf Technik lag.

Abends gab es dann wieder den obligatorischen Spieleabend, der aber inzwischen nicht mehr mit Zeitungsschlagen bestritten wurde, sondern mit Werwolf 😊

Freitag, 14. April 2017 - Ausgangstest



Das Trainingslager neigte sich nach einer anstrengenden, aber aufregenden Woche langsam dem Ende zu. Trotz der gewaltigen Kraftanstrengungen der letzten Tage wartete am frühen Freitagmorgen noch eine Reihe von Ausgangstests auf die fleißigen Schwimmer. Obwohl die Mannschaft aufgrund von Krankheitsfällen und Verletzungen, merklich ausgedünnt war, ließen sich die Athleten davon nicht beeinflussen und pushten sich nochmal bis an ihre Grenzen. Unter lauten

Anfeuerungsrufen und mit der Unterstützung der Freunde schaffte es schließlich jeder Aktive die Testreihe mit Bravour zu bewältigen. Doch ab da an war die Luft raus. Das wussten auch die Trainer. Sie ließen die erschöpften Schwimmer den Rest des Trainings ein lockeres Programm schwimmen. Danach wurden die Kraftreserven natürlich wieder mit Obst und Schokoriegeln aufgefüllt und nach der Lernpause gab es dann auch gleich das wohlverdiente Mittagessen. Nachdem sich alle die Bäuche ordentlich vollgegessen hatten, ließen sich die meisten nur noch auf das Sofa oder in ihre Betten fallen um wenigstens kurzzeitig entspannen zu können. Daraufhin war nun noch einmal die allerletzte Einheit Trockentraining angesagt. Viele läuferische Spiele sorgten dafür, dass auch gegen Ende hin die Motivation und der Spaß daran erhalten blieben. Nachdem alle noch ein entspanntes Schwimmtraining hinter sich gebracht

und ein letztes Mal das leckere Abendessen der AWO genossen hatten, war es Zeit für einen abschließenden Spieleabend. Schließlich half das gesamte Team noch dem Haus um Trainerin Sarah, die Koffer zu packen und das Haus abreisefertig zu machen, da es am nächsten Morgen schon früh geräumt werden sollte. Und damit ging auch der letzte anstrengende, aber lustige Tag dieses Trainingslagers zu Ende.



Samstag, 15. April 2017 - Abfahrt



Der letzte Tag begann sehr entspannt. Nachdem das Frühstück erst um 8 Uhr angesetzt war, konnten wir ganz gemütlich um 7:45 aufstehen. Mit einer Ausnahme von Haus Nr. 37, dass schon wieder neu bewohnt werden sollte. Ein paar Mädchen trugen also ihr Gepäck in das „Haupthaus“. Nach einem ausgiebigen Frühstück packten alle ein letztes Mal ihre Schwimmsachen. Auf die finale Einheit freuten wir uns alle besonders, denn es standen eine Stunde Staffeln und danach noch eine Stunde Spaß haben auf dem Plan,

in der viele in die Sauna, ins Außenbecken oder ... ins Kältebecken ... sogar Louisa (aber nicht freiwillig ☺) gegangen sind. Als wir wieder im Feriendorf waren gab es noch Brotzeit mit unseren Essensresten. Anschließend packte jeder seine sieben Sachen fertig. Abfahrtsbereit standen wir dann um 15 Uhr auf der Straße und warteten bis alle da waren. Als dann alles geklärt war, marschierten wir pünktlich zum Bahnhof. Unsere Heimreise verlief komplett reibungslos, im Zug spielten manche noch Schafkopf, andere Taranteltango und wieder andere hörten einfach Musik Fürs leibliche Wohl wurde mit leckeren Cookies gesorgt, die die Trainer extra für die Zugfahrt aufgehoben hatten. Müde, aber auch traurig, weil die Woche so schnell vergangen war und wir sehr viel Spaß zusammen hatten, kamen wir dann um 18:35 in München an. Mit einem letzten „Schmusi“ (Gruppenkuscheln) verabschiedeten wir uns voneinander und hoffen uns alle bald wiederzusehen!



Ein ganz herzliches Dankeschön im Namen der Delfine, Katzenhaie und Blauwale geht an unsere lieben Trainer Sarah, Julia und Alex, die uns diese „freshe“ ☺☐Woche ermöglicht haben!!!