

## Trainingslager der Jugendwettkampfmannschaft



**Ingolstadt, 14. – 19.04.2019**

In der ersten Osterferienwoche ging es für die Jugendwettkampfmannschaft mit ihren Trainern Maik, Simon H. und Julia B. ins alljährliche Trainingslager. Nach einigen Jahren in Zwiesel ging es dieses Jahr mal nach Ingolstadt in die Jugendherberge und das neue Sportbad.



### **Sonntag, 14. April**

Um 8.30 Uhr trafen sich die 24 müden, aber motivierten Schwimmerinnen und Schwimmer am Münchner Hauptbahnhof. Mit dabei waren natürlich auch die Trainer Maik und Simon. Nachdem der Zug leider Verspätung hatte, kamen wir nach einer lustigen Zugfahrt in Ingolstadt an. Dort trafen wir am Bahnhof Ingolstadt Nord auf unsere Trainerin Julia, die mit dem Auto gefahren ist. Der Weg vom Bahnhof bis zur Jugendherberge dauerte ungefähr eine halbe Stunde.

Nach der Ankunft bezogen wir alle unsere Betten und packten unsere Koffer aus. Die Mädels waren alle in einem Zimmer und die Jungs hatten zwei Zimmer. Eins für die Älteren und eins für die Jüngeren.

Danach gab es um 12 Uhr schon ein leckeres Mittagessen.



Im Anschluss hatten wir unser erstes Schwimmtraining im Sportbad auf einer 50-Meter Bahn, wo auch der Eingangstest geschwommen wurde. Diesen meisterten alle mit Bravour. Danach gab es noch ein gemeinsames Trockentraining mit allen Gruppen.

Hungrig freuten sich alle auf das bevorstehende Abendessen im Speisesaal. Nach dem Essen gab es im nebenstehenden Gemeinschaftsraum eine Kennenlern-Runde und anschließend wurden Spiele, wie Zeitungsschlagen gespielt. Als die jüngeren Schwimmerinnen und Schwimmer schlafen gingen, haben die Großen gemeinsam noch ein paar Runden Werwolf gespielt. Und so ging der erste aufregende und schöne Tag im Trainingslager zu Ende.

## Montag, 15. April

Der Montag wurde als erster richtiger Trainingstag gewählt und so starteten die älteren Jungs gleich um 5:30 Uhr durch einen versehentlich gestellten Wecker ihre Woche. Nach ein wenig mehr Schlaf durften wir dann alle um 6:30 Uhr aufstehen um pünktlich um sieben am Frühstückstisch zu sitzen. Nachdem wir uns mit Müsli und Semmel vollgestopft hatten, ging es dann gleich zur ersten Trainingseinheit um acht. Anschließend zeigte uns der Bademeister wie die Leinen im Schwimmbad, auf den jetzt auf 25m verkürzten Bahnen, eingehängt werden. Nach dem zwei stündigen Training hatten wir dann alle Freizeit bis zum Mittagessen um 12 Uhr. Danach trafen sich die alten Schwimmer zum ersten getrennten Trockentraining um 13 Uhr zum Laufen. Die jungen Hüpfen hatten währenddessen wieder Freizeit und konnten sich mit Tischtennis, Fußball oder



einfachem Ausruhen vergnügen. Die nächste Schwimm Trainingseinheit ging dann um 14:30 Uhr los und um 16:30 Uhr schlurften wir alle ziemlich fertig zu unserer Unterkunft. Für die Kleinen ging es dann aber gleich weiter und sie durften sich bei einem Trockentraining auspowern. Schließlich gab es dann um 18 Uhr Abendessen. Zur Feier des Tages setzten wir uns nochmal zusammen, lernten die Namen nochmal durch Spiele kennen und bekamen dann endlich unsere wunderschönen Trainingslager Trinkflaschen. Die Kleinen durften dann auch so langsam um acht auf die Zimmer und in einen tiefen Schlummer fallen. Um 10 Uhr folgten die Älteren auch dem Beispiel, nach ein paar Runden Werwolf davor.

## Dienstag, 16. April

Der Dienstag begann für die Trainer, wie auch die restlichen Tage damit, alle Kids um 6:30 Uhr zu wecken, damit sie pünktlich am Frühstückstisch saßen. Diesmal waren die Augen schon um einiges müder, als am Montag. Nach dem Frühstück ging es direkt zur Schwimmhalle. Dort angekommen hieß es schnell umziehen und aufwärmen, bzw. für die Trainer Leinen einhängen. Nachdem dies auch geschafft war ging es für nicht ganz 2h ins Wasser und die Älteren hatten mit einer harten Serie zu kämpfen, schlugen sich aber tapfer und die Pause bis zum Mittagessen war wohlverdient. Nach dem Mittagessen durften die Kleinen sich weiter ausruhen bzw. lernen und die Großen machten sich auf zum Zirkeltraining, das gar nicht so einfach war. Die Übungen mit dem Thera Band stellt einige vor eine große Herausforderung, die aber im Laufe des Trainingslagers immer kleiner wurde. Im Anschluss ging es direkt zur zweiten Trainingseinheit, die nicht weniger anstrengend war, auch für uns Trainer nicht. Nach der obligatorischen Gummibärchen/Bananen/Müsliriegel Stärkung nach dem Training machten wir uns auf den Rückweg zur Jugendherberge. Bis zum Abendessen war Freizeit, die die meisten draußen bei wunderschönem Wetter genossen. Nach dem Abendessen trafen sich alle wieder in einem Stuhlkreis zusammen und es wurde mal wieder Zeitungsschlagen gespielt.

## Mittwoch, 17. April



Der Mittwoch begann wie die anderen Tage auch um 6:30 Uhr und nach einem kurzen Frühstück ging es auch schon los zur ersten Trainingseinheit ins Schwimmbad. Wir Großen haben zum Beispiel Unterwasservideos zu Brust und Kraul gemacht, um die Technik zu analysieren, und auch die Kleinen hatten ein intensives Training. Danach hatten die Jüngeren Freizeit, die wie immer fast alle zum Tischtennis spielen nutzten, und die Älteren hatten noch eine Trockentrainingseinheit vor dem Mittagessen. Nach Currywurst mit Pommes gab es dann noch eine Überraschung: statt Trockentraining für die Kleinen sind wir alle zusammen mit den Trainern in die Stadt gegangen um ein Eis zu essen. Anschließend hatten wir alle noch ein zweites Training im Schwimmbad bevor es Abendessen gab. Danach wurde von den Jüngeren noch einmal die Tischtennisplatte in Beschlag genommen und wir älteren haben eine Runde Werwolf gespielt.

## Donnerstag, 18. April



Auch der Donnerstag verlief wie die restlichen Tage. Nach dem Mittagessen konnten sich die Größeren überlegen ob sie einen kleinen Stadtspaziergang machen oder sich lieber ausruhen. Die Kleineren gingen eine Runde Laufen und machten anschließend noch ein kleines Zirkeltraining. Der Osterhase hatte wohl auch mitbekommen, dass in Ingolstadt fleißig trainiert wird, denn nach dem Nachmittagstraining fanden die Kids plötzlich ganz viele lila Osterhasen vor der Jugendherberge verteilt. Somit war auch der letzte komplette Trainingstag geschafft und es begann das Kofferpacken. Nach dem Abendessen wurde die letzte Spielerunde gestartet, diesmal auch mit „Stapeln“. Bettruhe war wie die anderen Tage auch zur gleichen Uhrzeit, da morgen ja noch der Ausgangstest anstand.

## Freitag, 19. April

Um 06:30 Uhr klingelte der Wecker. Noch ein letztes Mal früh aufstehen.

Der Koffer wurde zu Ende gepackt, die Betten wurden abgezogen und es wurde gefrühstückt. Im Anschluss wurden die Lunchpakete zusammengestellt. Diese bestanden aus zwei belegten Broten, zwei Riegel und einem Apfel oder einer Banane. Daraufhin hieß es noch einmal Kräfte sammeln, bevor es zur letzten Schwimmeinheit ging. Das Training fand wieder auf der 50m Bahn statt. Dieses fiel weniger anstrengend aus, als es die Tage zuvor war. Nach dem Einschwimmen und den Wassergefühlsübungen stand der Ausgangstest an. Der Test bestand bei den Älteren aus den Strecken 200m, 100m und 50m Hauptlage. Das Ziel eines solchen Testes ist es, sich trotz der anstrengenden Woche zu verbessern. Die meisten Schwimmer/innen haben dies erreicht.



Die Trainer sagten noch ein paar abschließende Worte. Danach war das letzte offizielle Training geschafft und es wurde noch das ein oder andere Foto geschossen und einige Videos gedreht. Außerdem übten einige Schwimmer/innen ihre Startsprünge auf den modernen Startblöcken. Als die gesamte Gruppe wieder an der Jugendherberge angekommen ist, hatten wir noch 1,5 h Freizeit, bis wir uns auf den Weg zum Bahnhof machen mussten. Diese wurde mit Kartenspielen, Ball spielen und Turnübungen genutzt. Ebenfalls wurden unsere Lunchpakete verzehrt und es wurde von Ingolstadt Abschied genommen. Im Zug, welcher zweien Etagen hatte, wurden mehrere Runden Werwolf gespielt. Trotz der schönen Woche waren alle froh wieder Zuhause zu sein und sich zu erholen.

