

## Trainingslager auf dem Rabenberg vom 9. bis 16. Oktober 2016

Wir, das sind 13 Sportler aus verschiedenen Trainingsgruppen, reisten voller Erwartungen und Fragen am Sonntagnachmittag auf dem Rabenberg an. Mit wem bin ich im Zimmer? Wie oft haben wir Training? Wie anstrengend wird es? Das waren nur einige unserer Fragen.

Nun erzählen wir euch, wie es wirklich war.

### Montag, 10. Oktober 2016

An unserem 1. Trainingstag hieß es für uns sehr früh aufstehen. Unten im Speisesaal wartete bereits Frau Dr. Komar, unsere Sportbegleiterin für diese Woche, mit Tee und Keksen. Nach unserer „Teatime“ stand das morgendliche Schwimmtraining auf dem Plan. Dort trainierten uns Evi, Jan und Marco. Als wir nach der warmen Dusche dann alle munter waren, ging es zum Frühstück, wo ein vielfältiges Buffet auf uns wartete. Gestärkt machten wir uns danach auf den Weg zur Gymnastik, wo Nina mit uns ein wenig Rückentraining durchführte. Nach einer Runde Judohasche konnten wir auf unsere Zimmer gehen und uns noch etwas ausruhen bevor es zum Mittag ging. Nach einem reichhaltigen Essen mit vielen Nudeln und Schokopudding hatten wir noch ein wenig Freizeit, bevor es an die Frischluft ging. Draußen bauten unsere Trainer mit den Jungs die Slackline auf, auf der wir unsere Balancierkünste unter Beweis stellen konnten. Nach ein paar Schnappschüssen und einer Runde über den Spielplatz toben, machten wir uns schnell wieder auf den Weg ins Warme. Nach dem Umziehen durften wir uns im Fitness- und Ergometerraum ausprobieren. Es gab alles von Ergometern über Laufbänder, Indoorcycling, Rudermaschinen, Schwimmergometern und verschiedenen anderen Fitnessgeräten. Als wir dann nach einer Stunde ordentlich warm waren, begannen wir unsere zweite Trainingsrunde im Wasser, in der wir nun unser erstes Schmetterlingstechniktraining mit Frau Dr. Komar hatten. Mit ihr übten wir schnelle Delphinkicks, den Delphinrhythmus und ein paar Starts, welches wir in der Woche dann noch schön ausbauen mussten. Nach dem Ausschwimmen freuten sich nun alle auf dieses superleckere Abendessen, welches es hier immer gibt! Zum Abschluss unseres ersten Tages spielten wir noch ein paar Runden Badminton in der Turnhalle, wo wir uns nochmals richtig auspowerten, sodass wir dann schnell tief und fest schlafen konnten, um mit viel Motivation in den neuen Tag zu starten.

(Nina, Yasmin, Ariane, Mellina)

## Dienstag, 11. Oktober 2016

Am Dienstag sind wir um 7:30 Uhr aufgestanden und gemeinsam frühstücken gegangen. Gegen 8:45 Uhr haben wir Gummimatten für die Spezialgymnastik mit Frau Dr. Komar geholt. Die Spezialgymnastik ging von 9 bis 10 Uhr (und war sehr anstrengend). Danach sind wir sofort bis um 12 Uhr zum Schwimmen gegangen. 12:30 Uhr sind wir alle zum Mittagessen gegangen. Dort gab es Nudeln mit Tomatensoße und noch andere verschiedene Sachen. Nach dem Mittagessen hatten wir etwas Mittagsruhe, bis wir zum Kletterwald gingen. Wir kletterten dort bis 16 Uhr. In dem Kletterwald gab es eine Permanentsicherung, die sehr viel Zeit in Anspruch genommen hat. Nach dem Klettern sind wir wieder zurück zur Herberge gelaufen und hatten kurz Pause. Danach hatten wir noch 1h 30 min Techniktraining. Nun gab es Abendessen und um 20:30 Uhr bis 21:30 Uhr haben wir in der Turnhalle Federball oder Tischtennis gespielt. Danach sind wir ins Bett gefallen und gleich eingeschlafen.

(Jacob, Rene, Eric, Finn)

## Mittwoch, 12. Oktober 2016

Am Mittwoch, dem 4. Tag im Trainingslager, sind wir gegen 7:30 Uhr aufgestanden. Eine halbe Stunde später hatten wir ein vielseitiges Frühstück. Anschließend trainierten wir unsere Kraft mithilfe eines Kraftkreises. Das zweistündige Wassertraining, in dem wir über und unter Wasser unsere Schmetterlingstechnik auf Video aufnahmen, wurde von einem Mittagessen gefolgt. Nach einer kurzen Pause gingen wir nochmals in die Turnhalle, um Zweifelderball oder Krebsfußball zu spielen. Schließlich werteten wir die Videos vom Vormittag mit Frau Dr. Komar aus und besprachen unsere Schmetterlingstechnik. Direkt darauf versuchten wir das Besprochene im Wasser umzusetzen. Die zweite Stunde des Trainings wurde von einer Spaßstaffel unter der Leitung von Frau Dr. Komar gefüllt, bei der wir mit gemischten Teams aus unserer und anderer Gruppen mit Nudeln, Schwimmbrettern und Gymnastikbällen um den Sieg kämpften. Abschließend gingen wir zum wohlverdienten Abendessen und danach schlafen.

(Lena, Sophia, Jolina)

## Donnerstag, 13. Oktober 2016

Hallo, wir sind Fabian und Hannes aus Zimmer 113. Wir erzählen euch über unseren Zeitablauf am Donnerstag. Wir sind 7 Uhr morgens aufgestanden und um 8 Uhr gab es Frühstück. Dann hatten wir erst einmal eine kurze Pause. Danach trainierten wir von 10 bis 12 Uhr im Wasser. Wir freuten uns aufs Mittagessen, denn hier ist das Essen sehr lecker. Es gab eine große Auswahl. Von 14 bis 15 Uhr hatten wir die Turnhalle und spielten Brennball. Das hat sehr viel Spaß gemacht. Eine Stunde später, also von 16 bis 18 Uhr hatten wir zum zweiten Mal am heutigen Tag Wassertraining. 18:30 Uhr gab es dann schon Abendessen. Dann hatten wir wieder eine Pause. Nun kam das Highlight! Von 19:30 bis 20:30 Uhr spielten wir Unihockey. Um 22 Uhr gingen wir schlafen, um uns für den nächsten Tag auszu-ruhen.

(Fabian, Hannes)

## Freitag, 14. Oktober 2016

Nun ist es bereits der sechste Tag des Trainingslagers. Zum Glück konnten heute alle etwas länger schlafen. Nach einem, wie immer leckeren und vielfältigen, Frühstück hatten erst einmal alle Sportler Zeit, ihre Zimmer etwas von der chaotischen Unordnung zu befreien. Von 10 bis 12 Uhr stand die erste Wassereinheit auf der Langbahn auf dem Programm. Noch etwas müde und träge brachte Frau Dr. Komar beim Schmett-Technikprogramm alle Sportler auf Trab. Als Belohnung für den Trainingsfleiß tanzten am Ende der Einheit alle begeistert Makarena und Mambo Nr. 5 im Wasser. Nach einem ausgiebigen Mittagessen und einer kurzen Ruhepause suchten wir die besten Kegler unter uns. Auch wenn nicht alle Kegel fielen, hatten alle Spaß daran. Anschließend kehrten die Sportler in ihr eigentliches Element -das Wasser- zurück. Die zweite Schwimmeinheit, wieder Schmetterlings-Technik, wurde durchgestanden und auch gute Verbesserungen erkämpft. Ziemlich geschafft ging es zum Abendessen. Gestärkt, aber müde, erwartete uns Jan im Gymnastikraum zum Joga. Mit seiner beruhigenden Stimme erfuhren wir die totale Entspannung und achteten besonders auf unsere Atmung. Das hat zwar allen sehr gut getan, aber es fiel einem danach nicht leicht, noch einmal ins kalte Wasser zu springen. Doch Ariane motivierte alle Sportler mit ihrer guten Laune und der tollen Erwärmung. Spätestens bei den verschiedenen lustigen Staffeln, wie Paddeln mit Sprossen,... vergaßen die Schwimmer die späte Stunde. Gegen 22 Uhr kämpften sich alle aus dem Wasser und fielen erschöpft in ihre Betten. Ob das frühe Wecken morgen klappen wird?

(Evi)

Samstag, 15. Oktober 2016

Der letzte Tag beginnt, wie der erste mit sehr frühen Aufstehen. Nach kurzem „Auftanken“ mit Tee und Keksen standen wir um 7 Uhr in der Schwimmhalle und erwärmten uns unter der Anleitung von Ari. Marco und Jan sind schon seit 6 Uhr hier und haben bereits die ersten Kilometer in Armen und Beinen. Im Frühtraining absolvierten wir die erste Technikeinheit mit Frau Dr. Komar. Wie gewohnt stehen Übungen zur Schmetterlingslage auf dem Programm. Frau Dr. Komar ist sehr zufrieden mit unseren Fortschritten, sodass wir jede Menge Lob ernten. Allerdings müssen wir noch an unseren Starts arbeiten. Körperspannung, Körperspannung, Körperspannung, ...! Und so üben wir noch so lange das „Fliegen“, bis wir zufriedene Gesichter bei den Trainern sehen. Dann endlich Frühstück! Und schon geht es im Gymnastikraum weiter. Evi und Nina dehnen und strecken uns. In der anschließenden Schwimmeinheit sind alle ganz aus dem Häuschen, da wir unsere 50m und 100m Zeiten bis zu 15 sek verbessert haben. Die Anstrengungen der letzten Tage hat sich also gelohnt. Jetzt heißt es dranbleiben! Nach einem späten Mittagessen kombinierten wir die Mittagspause mit Kofferpacken für die morgige Abreise. Die anschließende Kaffeepause bereitete uns auf die letzten zwei Einheiten des Tages und auch des Trainingslagers vor. Wir tankten noch einmal Kraft im Ergometer- und Kraftraum. Danach ging er in die Schwimmhalle. Hier erwartete uns der Überraschungstrainingsplan, den sich die Mädchen heute Mittag ausgedacht hatten. Die Trainer warteten gespannt in der Schwimmhalle. Eine Überraschung war ein Gruppenfoto durch das Unterwasserfenster auf Bahn 2. Gleichzeitig eine gute Tauchübung. Doch vorher waren die Trainer dem Untergang geweiht. Komplett angezogen warfen alle Sportler die Drei ins Becken. Die übrige Trainingszeit wurde mit Hebefiguren, Wassergymnastik und Wasserspaß verbracht. Gleich im Anschluss gab es noch ein leckeres Abendessen, aber auch schon ein paar Tränchen. Der Abschiedsschmerz!

(Jan, Marco)

Sportler und Trainer waren begeistert von dem Programm auf dem Rabenberg und freuen sich schon auf neue Herausforderungen im Trainingslager 2017!