

Bleicherode 2004

Die Fördergruppe im Trainingslager



Der erste Tag – es ging endlich los

Mann o Mann, es war ganz schön früh als wir los gefahren sind. Um halb neun traf sich die Fördergruppe mit ihrer Trainerin Angelika um eine drei Stunden lange Reise Richtung den neuen Ländern anzutreten. Die ersten Probleme waren eigentlich schnell gelöst – aber warum kann das Gepäck von Kindern nur so Sperrig sein? So ging es dann mit kurzer Verspätung auf die Autobahn. Ihr werdet es kaum glauben, ohne einmal in einen Stau geraten zu sein sind wir nach kurvenreicher Fahrt bis nach Bleicherode durch gekommen. Nach einem kurzen kennen lernen der Mitreisenden der SKG Sprendlingen, die meisten kannten sich ja schon vom letzten Jahr, sind wir zur unseren ersten Trainingseinheit aufgebrochen.

Nachdem auch die letzten das Sitzfleisch durch die lange Fahrt ausgelockert hatten, beschloss man zum gemütlichen Teil des Abends über zu gehen. Es war schon ein Erlebnis mit anzusehen, wie so manche Kids nach dem Grillen mehr Stehvermögen hatten, als manch ein Erwachsener. So lies man den Abend ausklingen – mehr oder weniger.



mit einer Runde Billard und Kicker gemütlich

Der 2. Tag – Tag der Murmeltiere

Nach reichlich spätem Aufstehen hieß es erst einmal Frühstück fassen. Ein kurzes Meeting legte die Grundlagen für das Trainingslager fest und so ging es schon bald danach zum ersten Training an diesem Tag. Auf dem Programm für die zwei Stunden war Technik angesagt. Nach endlos langen Metern im Wasser konnte Man(n) - natürlich auch Frau - sich bei Runde Unterwasserrugby austoben. Kultureller Höhepunkt war die Kirmes in Sollstedt. Ein Festzug von einer unüberschaubaren Länge, ich glaube ca. 10 Meter Länge, durchkreuzte unsere Wege.

So schnell der Morgen begonnen hatte, kam auch der Mittag (Kartoffelpüree mit Mischgemüse und Schnitzel). Eine gemeinsame Spielrunde, in dem Bernd und ich selbstverständlich immer verloren, überbrückte die Zeit zur nächsten Trainingseinheit. Bei einer weiteren kleinen Runde Unterwasserrugby tobten sich die Teilnehmer richtig aus. Die Nachtruhe verlief Erwartungsgemäß sehr ruhig ab – he he he.

Der 3. Tag – Tag der Abrechnung

„Wenn früh am Morgen die Werkssirene dröhnt ...“ – um genauer zu sein der Wecker klingelte die jungen Kämpen recht unsanft aus den Federn. Nach einem recht ruhigen Frühstück war schon um 10 Uhr Trainingseinheit Nr. 4 angesagt. Die einzelnen Schwimmlagen Rücken und Kraul wurden einmal genauer unter die Lupe genommen. Zum Mittagessen wurde man mit Pasta mit Tomaten- oder wahlweise mit Käsesauce gereicht. Der Nachmittag verlief ohne spektakuläre Aktionen ab.

Um 20 Uhr wurde die letzte Trainingseinheit des Tages begonnen. Es wurde wieder viele Meter geschwommen. Und wie erwartet wurden die Arme und Beine unserer Schwimmer etwas schwerer. Jedoch eine neue kleine Runde Unterwasserrugby entschädigte für vieles.

Der 4. Tag – Tag der Qualen

Langsam aber sicher zur Routine geworden wurden die Schwimmer aus den Federn geholt. Um acht Uhr war Frühstück angesagt. Mit Müsli und Cornflakes im Magen bestritt man nun die 6. Trainingseinheit dieses Trainingslagers. Heute war eine kleine Videoanalyse der verschiedenen Wenden und natürlich des Startsprunges angesagt. Gegen Mittag wurden die tapferen Recken über eine kleine Zusatzeinheit informiert, dazu aber später. Nebenbei wurden auch noch die neuen T-Shirts Probe getragen und in einem Gruppenfoto verewigt. Um 15 Uhr war dann die Überraschung perfekt. In einer kleinen Zwischenübung wurde die Bauchmuskeln (auch von den Trainern) etwas gestärkt. Nach dem Abendessen wurde die Videoanalyse, von Bernd gefilmt, unter den neugierigen Blicken der Schwimmer erläutert.

Die 7. Trainingseinheit war wieder etwas ausgiebiger an Metern gestaltet. Ein kleiner Imbiss nach dem Training rundete diesen Tag erfolgreich ab. Mal sehen was uns der nächste Morgen bringt.

Der 5. Tag – Die Routine hält Einzug

Es war acht Uhr als man sich zum Frühstück traf. Denn keine zwei Stunden später war die 8. Trainingseinheit angesagt. Technik muss ein, und so wurden wieder viele Übungen abgeschwommen. Der Tag verlief sonst ohne besondere Vorkommnisse. Abends war die letzte Trainingseinheit des Tages und so mancher viel schneller ins Bett wie erwartet. So langsam werden die Muskeln müde.

Der 6. Tag – Das Imperium schlägt zurück

8.00 Uhr Frühstück, dieser Termin ist uns schon zu den Liebsten aller Termine geworden. Brötchen, Toast und verschiedene Cerialien sind jeden Morgen in reichlicher Menge zum Verzehr freigegeben. Das Wasser rufte uns wie die letzten Tage um 10 Uhr. Man merkte schon, dass manchen von uns die vielen Trainingseinheiten an der Substanz zehrten. Jedoch mussten die Aktiven heute viel leisten. Vier Kilometer standen heute auf Angelikas und Bernds Plan. Doch einen Schwimmausfall gab es dann doch. Nach kurzen Nächten und Zusatzverpflegung machte einer schlapp, aber mit der Überredungskunst von Bernd's Zugseilakrobatik kam auch dieser zum Schluss: „Wäre ich doch lieber im Wasser geblieben.“ Zum Auflockern der Muskeln und Stimmungen begaben wir uns nach dem Mittagmahl auf die ortsansässige Kegelbahn in Sollstedt zum Kegelmatch. Gegen Nachmittag wurde es ernst. Bernd und ich mussten uns gegen einer Horde wild gewordener Halbstarke, die zuviel in einen Fruchtzwergbecher geschaut hatten, verteidigen. Nach mehreren vergeblichen Angriffen der „Wilden 13“, wurde durch Bernd und mir verschiedene Exsamples statuiert. Ein paar seelische Knigge waren nun nicht mehr ganz auszuschließen. Um den Tag abzurunden wurde von ein paar Jugendlichen des Sprendlinger SKG eine Schnitzeljagd in der Nacht veranstaltet. Müde und Überglücklich sind dann doch die Meisten in Ihr Bett gefallen.



Der 7. Tag – Die Rückkehr des Königs

Die übliche Morgenroutine hat wieder einmal begonnen. Aufstehen, Frühstück, Tasche packen und ab ins Schwimmbad. Nur heute war irgendetwas anders! Nachdem ein Recke das Spezial-Trockentraining von Bernd kennen gelernt hatte, waren sie alle richtig heiß auf das Wasser. Es wurde wieder fleißig an der Technik gefeilt und sich Meter um Meter verbessert. Nachdem die Bahnen abgeschwommen wurden, haben sich ein paar Mutige (vermutlich haben diese wieder einen Fruchtzwerg zuviel gegessen) versucht sich an den Trainer ranzumachen. Irgendwie wollte dieser aber nicht ins Wasser. Mit vereinten Kräften versuchten alle unseren Bernd ins Wasser zu bekommen. Dieser konnte sich aber geschickt den Angriffen der Kids recht gut zur Wehr setzen, ganz zur Belustigung von Angelika, die ein Auge darauf hatte, das es niemand zu bunt trieb.

Gegen Mittag wurde eine Stunde Bettruhe verordnet, was etwas mehr oder weniger eingehalten wurde. Das schöne Wetter lockte gerade zu einem Fußballspiel heraus. Leider mussten uns zu diesem Zeitpunkt drei Sprendlinger aus privaten Gründen verlassen. Eine eigens für uns angeschaffte Physiotherapeutin versuchte unseren Teilnehmer in einfachen Übungen etwas über die Rückenschule bei zubringen. Eine ordentliche Kissenschlacht beendete auch diesen kurzweiligen Nachmittag. Der Abend nahte und so ging es auch schnell nach dem Abendbrot zur 12. Trainingseinheit, wo wieder richtig viele Meter (*auf deutsch: es wurde viel geschwommen*) vielen. Nach einem kleinen Imbiss war auch schon dieser Tag vorbei.

Der 8. Tag – Drei Hochzeiten und ein Reifall

Ihr werdet es kaum glauben, es war schon wieder einmal 7.45 Uhr. Die Tür ging sanft auf und ein „Guten Morgen“ hallte durch den kleinen Türschlitz. Nach dem Frühstück führen wir zur unserer 13. Trainingseinheit. Heute wurde es ziemlich kalt im Wasser. Durch Routinearbeiten hatte das Wasser nur 26°C über dem Gefrierpunkt. Daher wurde einfach das Training umgestellt und ein paar lockere Sprints geschwommen. Während des Trainings wurde eine zweite Videoanalyse durchgeführt, die am Nachmittag ausgewertet worden ist. Durch Zufall ist das Betreuerenteam hinter ein paar prickelnde Watergate-Affären gelangt. Wie ein Informant dem Betreuerenteam zu getragen hatte wurden verschieden Eheschließungen durchgeführt. Natürlich wollte das keiner zugeben. Abgesehen von einer Scheidung (nämlich meiner) sind alle Ehen noch existent. Die zweite Trainingseinheit an diesem Tag verlief unspektakulär, außer das unsere Cheftrainerin der Fördergruppe, Angelika, ein paar Bahnen mit geschwommen ist. Gegen 1 Uhr nachts wurde noch eine Runde Wizard gespielt, während sich die anderen wichtigeren Dingen zu wendeten. Der Tag ging und die



Nacht brach herein. Es wurde dunkel in Bleicherode. Doch ein paar dunkle Gestalten wurden ganz hell wach. Man trieb als Kobold um 3 Uhr Nachts sein Unwesen. Ein Zimmer wurde komplett



aufgeräumt, der Wäscheständer vom Flur wanderte auf das Hochbett. Jedoch das Bettkarussell konnte nicht durchgeführt werden, da die jungen Schwimmer beim „umbetten“ einfach wach geworden sind. Jedoch konnte oder wollte sich vielleicht daran keiner mehr erinnern.

Der 9. Tag – Rache ist süß

Endlich Sonntag. Eigentlich durfte oder sollte man bis 10 Uhr schlafen können. Jedoch die in der vorhergehenden Nacht stattgefundenen Aktionen waren das Gespräch des Tages. Die Betroffenen sinnten auf Rache – kommt nur Die 15. Trainingseinheit war ziemlich ruhig. Die einen trainierten, die anderen passten auf. Nach dem Mittagessen wurde ein kleiner Waldspaziergang auf die 425m über NN liegende Waldhütte durchgeführt. Zu den Beiden Kobolden ist das Gerücht vorgedrungen, dass in der heutigen Nacht ein Vergeltungsschlag stattfinden sollte. Na schauen wir mal.

In dem Schullandheim angekommen ließ man für die nächste Stunde der Seele freien Lauf. Die Taschen wurden gepackt und es ging auch schon weiter in das Schwimmbad von Sollsted zur vorletzten Trainingseinheit des Trainingslagers. Jedoch viel diese etwas anderster aus: SPIELEABEND...! Jeder konnte sich nach ein paar kleinen Gruppenspielen sich nach Herzenslust auf der „Krake“ austoben. Zweistunden später gab es auch schon Abendessen und jeder viel erstmal glücklich und vor allem sehr müde in sein Bett. Aber..., wir warten einmal was die Nacht noch so bringt.



Der 10. Tag – Die letzte Nacht bricht herein

Nun, ja wir haben es bald geschafft. Heute durften wir etwas früher wieder aufstehen. Um 10 Uhr stand das letzte Training unseres Trainingslagers auf dem Programm. Es wurde noch einmal richtig gekeult. Anschließend wurde zusammen aufgeräumt: Bretter raus, Paddels einpacken, etc. Irgendwie komisch das unsere Angelika mit den Klamotten ins Wasser gefallen ist – danke Tina. In einer Waschstrasse wurde dann auch der ganze Dreck des



Trainingslagers herunter gewaschen. Bei soviel Duschgel konnte man auch nur sauber werden. Bevor man die heilige Stätte verlies, wurde noch eine kleine Ehrung durchgeführt. Es wurde jemand ausgezeichnet, der sich in diesem Trainingslager besonders hervorgetan hatte. Es war Lars von der SKG Spredlingen. Bernd zeichnete seine sechs Schwimmer mit dem Titel „Unterwasserglühwürmchen“ aus, da sie sich durch gute Leistungssteigerungen,

vor allem im technischen Bereich, hervor taten.

Der Nachmittag stand ganz im Zeichen des schönen Wetters. Es wurde etwas gespielt und im Wald Holz gesucht um für das Lagerfeuer am Abend gut gerüstet zu sein. Andere halfen unserer Küchenfee beim zubereiten der Pizza für das Abendbrot.

Die Nacht kam schneller wie gedacht und so war es auch Zeit in die Zimmer zu gehen. Leider hatten sie die Rechnung ohne Bernd und mich gemacht. Es wurden noch so einige Reinigungsarbeiten abgeschlossen – armer Max. Hoffentlich war die Dusche nicht zu kalt, aber du hattest ja was zum Anziehen an.

Der letzte Tag – Schön war es eben doch...

So das war es nun. Man nahm um neun Uhr das letzte Frühstück des Trainingslagers ein. Die Fahrzeuge wurden gepackt, nicht ohne sich für das nächste Jahr zu verabreden. Die zehn Tage zusammen haben viele etwas gebracht und wir freuen uns schon auf das nächste Jahr. Ich will diesen Bericht nicht beenden um allen meinen Dank für die schöne Zeit mit Euch auszusprechen. Vor allem unserem Betreuersteam Angelika und Bernd gilt mein besonderer Dank.

Euer Michael