

Trainingslager 2012 Türkei / Belek

Auch dieses Jahr in den Osterferien fuhr das A-Team wieder in ein 2-wöchiges Trainingslager. Dieses Mal ging es in die Türkei nach Belek.

Corinna, Frank und Birte waren so nett und haben uns am Montag den 26. März gegen 18:00 Uhr nach Hannover zum Flughafen gebracht.

Mitgekommen sind: Lea Nowatschin, Kira-Sophie Beiser, Maike Höner, Mats Büchler, Jonas Reinhold, Annalena Jacob, Kathleen Beiser, Nico Schröder, Judith Fobbe und Alexander Brennecke. Als Trainer waren mit: Daniela Jacob und Ole Bedey. Privat kamen noch mit: Volker Jacob, Leon Jacob und Katja Randausch.

Der Flug verlief ganz gut und alle waren gespannt auf das Hotel. Vom Flughafen wurden wir von einem Bus abgeholt, der nach 30 Min. Fahrt dann an unserem Hotel ankam. Alle waren sehr müde von der langen Reise, aber als wir in der Eingangshalle unseres Hotels standen, waren alle wieder hellwach. Die Eingangshalle war riesengroß. Ganz viele Sitzecken, eine Bar und ein Flügel, auf dem Mats sogar später noch spielen durfte.

Nun waren alle auch sehr gespannt auf ihre Zimmer. Als unsere Koffer dann von einem Pagen in unsere Zimmer gebracht wurden, sind wir natürlich gleich hinterher. Die Räume waren nicht die größten, aber alles was man brauchte war da, und zudem sehr gut eingerichtet. Es gab ein Badezimmer, einen Schlafraum und einen Balkon.

Alles war sehr sauber.

Die Mädchen wohnten in Bungalows und die Jungs waren direkt im Hotel untergebracht.

Wenn man von dem Balkon der Bungalows geguckt hat, hatte man direkt das Schwimmbecken vor der Nase.

Dahinter waren noch ein paar Palmen und dann kam auch schon gleich das Mittelmeer.



Alle konnten in dem beheizten Schwimmbecken sehr gut trainieren. Das Schwimmbecken wurde allerdings nicht nur tagsüber genutzt, sondern einmal gab es auch eine Nacht, da standen auf einmal die Trainer nachts um 3 Uhr im Schlafzimmer und verlangten, dass wir 100m Kraul schwimmen.

Ole hatte schon immer mal von einer Geschichte erzählt, wo Alexander Popov in der Nacht die 100m Kraul unter 1 Minute geschwommen ist, und Ole es auch eines Tages einmal bei uns probieren wird. Das hat ihm keiner geglaubt. Naja, aber nun ist es halt passiert.

Nach dem Training konnte, wenn Zeit war, noch in die Sauna gegangen werden. Meistens wurde dies aber nach dem Krafttraining gemacht.

An einem Tag machten wir einen Ausflug nach Antalya. Dort haben wir einen Wasserfall besichtigt und haben ein bisschen auf dem türkischen Basar eingekauft. Da wunderten sich die Verkäufer so manches Mal, wie viele Kinder zu Ole und Katja zu gehören schienen.



von links:

Dany, Judith, Kira-Sophie, Lea, Annalena, Maike, Alexander, Kathleen. Nico, Jonas, Ole, Mats

An dem anderen halben freien Tag ist die Hälfte nach Belek zum Shoppen gefahren und die anderen sind im Hotel geblieben, um wenigstens einmal im Meer schwimmen gehen zu können. Das Meer war ziemlich kalt, deshalb haben wir es auch nicht sehr lange ausgehalten.



Das Wetter war immer sehr schön. Nur an den ersten zwei, drei Tagen war es noch ein bisschen windig. Durchschnittlich waren es tagsüber 20 – 25°C.

Wir trainierten durchschnittlich zwei Mal am Tag im Wasser. Es gab auch zwei Tage, da trainierten die etwas Älteren dreimal am Tag im Wasser. Hinzu kam dann noch das tägliche Athletik-, Lauf- und Krafttraining.

Kathleen und Alexander hatten ihre Rennräder mit und spezialisierten sich eher auf den Triathlon. Die beiden absolvierten daher viele ausdauernde Radeinheiten und Lafeinheiten.

Unsere früheste Wassereinheit war von 7:30 – 9:30 Uhr.

Wir trafen uns immer eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn am Beckenrand, um uns mit Athletik

warm zu machen.

Unsere späteste Wassereinheit war von 18:00 – 20:00 Uhr.



Unser Hotel bestand aus zwei Teilen. Einmal gab es das „Golf & Spa“ und einmal das „Resort“. Unsere Zimmer und das Schwimmbecken gehörten zum „Resort“. Frühstück und Mittag haben wir direkt in unserem Hotel gegessen. Abends haben wir dann aber im anderen Hotelblock gegessen, weil dort das Essen und das Ambiente besser waren. Zum Frühstück mussten die Jungs immer 5 Spiegeleier essen. Zu den warmen Mahlzeiten aßen wir dann immer Spagetti. Es gab auch immer eine Riesenauswahl an Nachtisch, den wir uns aber nur abends erlaubten.



Unsere Freizeit verbrachten wir entweder gemeinsam auf unseren Zimmern oder wir spielten alle zusammen Volleyball.



Abends saßen wir oft zusammen in der Eingangshalle in einer gemütlichen Sitzecke. Dort gönnten wir uns nach dem ausgehenden Tag immer den ein oder anderen Cocktail.

Einige waren dann noch ganz fit, aber manch anderer war auch schon ganz schön kaputt und wollte lieber schlafen gehen.



Insgesamt hat das Trainingslager allen sehr viel Spaß gemacht und wir haben auch, wie jedes Jahr, sehr viel dazu gelernt.



geschrieben von Kira-Sophie Beiser