

Trainingslager Thailand 2016

Dieses Jahr ging unser alljährliches Ostertrainingslager fast an das andere Ende der Welt, auf die Halbinsel Phuket in Thailand.

Am Montag den 21. März 2016 wurden wir, (neun Schwimmerinnen mit unserem Trainer Ole Bedey), von Stefan Schmid und Jens Grohmann zum Köln-Bonn Airport gefahren, von dem aus wir in unser zweiwöchiges Trainingslager starteten. Der Non-Stop-Flug dauerte ungefähr elf Stunden und verlief reibungslos. Durch die große Auswahl des Unterhaltungsprogrammes (Filme, Music, etc) kam keine Langeweile auf. Als wir in Phuket angekommen waren spürten wir auf dem Weg zum Shuttle sofort die ungewohnte tropische Luftfeuchtigkeit und Wärme. Die Temperaturdifferenz zur gewohnten Kühle in Deutschland betrug ungefähr 25 ° C.



Am Sport-Hotel Thanyapura angekommen wurden wir sehr freundlich empfangen. Nachdem wir unsere Zimmer bezogen hatten bekamen wir zwei Führungen durch die Hotelanlage und über das große Außengelände. Wir waren überwältigt von den vielen Trainings- und Fitnessmöglichkeiten, sowie von der großen Bandbreite an Kursangeboten.



Wir wohnten in Zimmern im Erdgeschoss, die mit bequemen großen Betten, Klimaanlage, Terrasse und Kühlschrank komfortabel ausgestattet waren. Manchmal hatten wir Besuch von Geckos, die sich aber schnell fangen ließen und in die Natur zurück gebracht wurden. Weniger freundschaftlich war unser Verhältnis zu großen „Brummern“, die sich gerne am Beckenrand des Pools gemütlich machten. Morgens wurden wir auch schon mal vom lautstarken Vogellärm geweckt. Schlangen haben wir nur wenige Male gesehen und meistens waren sie eher klein und unscheinbar. Nur Ole hatte einmal eine Begegnung mit einem beeindruckenden Exemplar. Für den Schutz vor Mückenstichen hatten wir gesorgt und auch die Sonnenschutzmittel kamen ausreichend zum Einsatz. Für Getränke zum Training und zwischendurch versorgten wir uns aus den zahlreichen Wasserspendern auf der Hotelanlage und die Qualität des Wassers war einwandfrei.

Im Wasser absolvierten wir zweimal am Tag zweistündige Trainingseinheiten und wir trainierten sogar zusammen mit dem Schwimmteam der thailändischen Nationalmannschaft. Das Hotel verfügt über einen olympischen Pool und ein 25m-Becken gleich nebenan.



Zur Hotelanlage gehören auch Tennisplätze, ein Stadion, Beachvolleyballfelder, zahlreiche Räume für Krafttraining, Yoga, Boxen usw., ein Fahrradverleih, Massage, verschiedene Saunen mit Eisbecken und vieles mehr.



Beim Cross-Fit haben wir neue Übungen kennengelernt, die sehr interessant waren, aber auch sehr anstrengend. Wir wurden von einem Coach des Hotels angeleitet, der uns immer motivierte noch härter zu trainieren. Durch die hohen Temperaturen kamen uns die Übungen, besonders in den ersten Tagen, gleich doppelt so anstrengend vor. Das Stretching war dafür etwas entspannter und verhalf uns zur Regeneration und zum Ausdehnen der Muskeln. Desweiteren belegten wir Kurse, wie Zumba, Bootcamp, x-Fit und Muay-Thai (Thai-Boxen).



Außerdem starteten wir um sieben Uhr morgens gemeinsam mit unserem Trainer eine Laufereinheit außerhalb der Hotelanlage. Es war interessant zu sehen, wie die Menschen in Thailand leben und wir waren sehr erstaunt wie viele freilaufende Hunde es dort gibt.

Ein Highlight war der dreitägige internationale Thanyapura Invitation Swim-Meet am 26.3.2016, bei dem wir uns mit Sportlern aus ganz Asien (Thailand, Indonesien, Südkorea, Shanghai, Neuseeland, Kasachstan und Philippinen) messen konnten. Der gesamte Ablauf war sehr gut organisiert und kurz vor unseren Starts konnten wir uns mit

einigen Schwimmerinnen, z. B. von den Mannschaften der internationalen Schulen aus Singapur oder Thailand, unterhalten. Unsere Teilnahme war auf einen Tag begrenzt, um unseren Trainingsablauf nicht zu sehr zu unterbrechen, denn bis kurz vor unseren Starts trainierten wir ganz normal im Nebenbecken.



Trotzdem waren wir sehr erfolgreich, sammelten viele Medaillen und stellten mit Maïke sogar die Gewinnerin der besten Einzelleistung in diesem Wettkampf. An dieses Erlebnis werden wir uns sicherlich immer gerne erinnern. Zum Ende der ersten Woche hatten wir uns größtenteils an das thailändische Klima gewöhnt. Die Stimmung unter uns Mädchen war freundschaftlich, wir hatten viel Spaß zusammen und auch Ole hatte stets gute Laune. An den kurzen Abenden trafen wir uns als Team oder in Gruppen oder Ole führte Einzelgespräche zu den individuellen Trainingsleistungen.

Neben den anstrengenden Trainingsstunden hatten wir zwei freie Nachmittage. Unsere Ausflüge gingen an einen beliebten Strand und zu einer Tempelanlage.

Die Fahrt zum Strand dauerte mit dem Mietwagen ca. 50 Minuten.



Zum Glück fanden wir schnell einen schattigen Platz, wo wir uns niederlassen konnten. Daraufhin stürzten wir uns sofort in den warmen Indischen Ozean.

Bei unserem zweiten Ausflug besuchten wir eine buddhistische Tempelanlage in Phuket.



Diese war viel größer als wir es uns vorgestellt hatten. Wir erfuhren dort, dass Buddhisten sehr abergläubisch sind, weshalb wir beispielsweise nicht auf die Türschwellen treten durften und zudem unsere Schuhe ausziehen mussten.

Die meisten von uns besuchten einen buddhistischen Tempel zum ersten Mal in ihrem Leben, so war es eine neue und sehr interessante Erfahrung für uns.

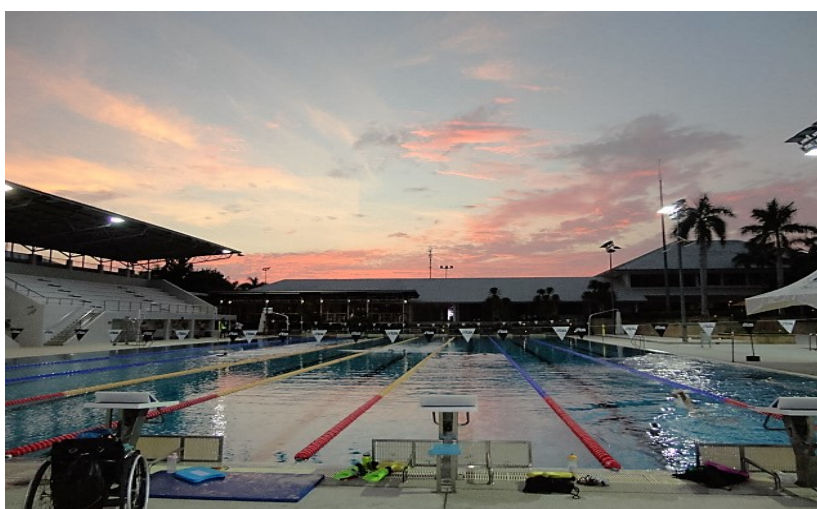


Danach erholten wir uns noch einmal am Strand und einige nutzen die Gelegenheit zum Shoppen in Strandnähe.

An unserem vorletzten Abend bereiteten die Mitarbeiter des Hotels ein Barbecue vor. Wir haben uns sehr darüber gefreut und es hat uns allen besonders gut geschmeckt.



Am Dienstag den 5. April ging unser Trainingslager dem Ende zu. Unsere letzte Trainingseinheit absolvierten wir noch früh morgens vor der Abreise.



Um ungefähr neun Uhr wurden wir vom Hotel abgeholt und zum Flughafen gebracht. Alle waren schon sehr aufgeregt und haben sich gefreut nach Hause zu kommen und ihre Familien wiederzusehen.

Nach ca. zwölf Stunden Flug landeten wir schließlich wieder am Kölner Flughafen. Wir wurden netterweise von Kirsten Bleich und Stefan Schmid von dort abgeholt und zurück nach Nienhagen gebracht.

Wir sagen: „Vielen Dank an alle, die uns dieses tolle Trainingslager ermöglicht haben!“



Tessa Fobbe, Lene Bleich, Maike Höner, Lea Nowatschin
Maike Specht, Benita Grohmann, Janina Schmid, Lea Exter, Marit Reckmann, Ole Bedey