

Trainingslager Zypern Ostern 2015

In diesem Jahr fuhren 15 Schwimmer bzw. Triathleten des SV Nienhagen während der Osterferien ins Trainingslager auf die Mittelmeerinsel Zypern. Unsere Gruppe erstreckte sich von unseren vier Jüngsten (im Alter von 10-11 Jahren) bis hin zu unserem ältesten Sportler (im Alter von 21 Jahren).



Zwei Wochen verbrachten wir unter südlicher Sonne und waren mit den täglichen Trainingseinheiten im Becken und an Land, sowie mit einem Ganztages- und 2 Halbtagesausflügen voll beschäftigt.

Am 25. März machten wir uns mit unserem Trainer Ole Bedey und der Betreuerin Katja Randausch auf den Weg. Drei Väter fuhren uns, unser Gepäck und 3 Fahrräder zum Hamburger Flughafen. Am aufgeregtesten waren vor allem unsere vier „Kleinen“.

Am Nachmittag startete das Flugzeug und bis auf einige Turbulenzen verlief der circa 4 –stündige Flug reibungslos. Als wir auf Zypern landeten, waren wir überrascht, dass wir beim Aussteigen alle eine Blume bekamen und auf dem Flughafen getanzt und kleine „Snacks“ ausgeteilt wurden. Später stellte sich heraus, dass es eine Taufe für unser Flugzeug durch die Feuerwehr gegeben hatte..

Nach kurzer Busfahrt kamen wir im Hotel Louis Phaethon Beach in der Nähe von Paphos an, bezogen unsere Zimmer, aßen zu Abend und verschafften uns einen ersten Eindruck von der Hotelanlage.



Das Hotel liegt direkt am Meer, allerdings ohne Sandstrand. Es gibt auch mehrere Rutschen, die jedoch erst in der Sommersaison geöffnet werden.

Der erste Trainingstag begann mit der Erkenntnis, dass das Becken im ca. 1 km entfernten Schwimmbad nicht geheizt war. Die Heizungsanlage musste repariert werden. Da hieß es Zähne zusammenbeißen, so lange wie möglich aushalten und Gänsehaut ignorieren. Das ist uns im Großen und Ganzen gut gelungen, Ole war zufrieden und keiner hat sich eine Erkältung geholt. Nach 2-3 Tagen war das Wasser dann geheizt, was uns den Sprung ins Nass merklich erleichterte.



Der tägliche Marsch von 15-20 Minuten zum Schwimmbad war zuerst ungewohnt, aber bald hatten wir die Strecke in unsere Zeitplanung eingebaut und im Prinzip waren immer alle pünktlich. (bis auf dass unsere Jungs einmal etwas verschlafen hatten)

Das Becken mit den 10 Bahnen konnten wir in den ersten Tagen unter uns aufteilen, was den Trainer freute und uns ein effektives Training einbrachte. Wir sind in den 2 Wochen mehrere Tests geschwommen, die je nach Alter der Sportler unterschiedlich lang waren. Die Älteren schwammen z. B. einen 5 Kilometer und die Jüngeren einen 2 Kilometer Ausdauertest auf Zeit. Insgesamt haben wir im Durchschnitt jeder um die 120 Kilometer im Becken zurückgelegt.



Natürlich haben auch Dinge wie Arschbomben oder Startsprünge in Form einer Laola-Welle nicht gefehlt. Das Schwimmbad hat uns allen gut gefallen. Es gab ausreichend Duschen, Umkleidekabinen und genügend Platz am Beckenrand.

Ein Minuspunkt war jedoch der Zustand der Leinen, die an vielen Stellen kaputt und dort sehr scharfe Kanten hatten. Dadurch holten sich mehrere von uns Schrammen und Kratzer. Außerdem brach eine Schwimmerin mit der Abdeckung der Ablaufrinne ein und verknackste sich den Fuß. Die Abdeckung wurde ersetzt, aber mit den kaputten Leinen mussten wir weiter zurechtkommen. Glücklicherweise war Maikes Fuß nicht ernsthaft verletzt, so dass sie bald weiter schwimmen und laufen konnte.

Alexander und Kira-Sophie sind wegen des Triathlon-Trainings natürlich wesentlich mehr gelaufen und Rad gefahren als geschwommen. Ihre erste Hürde war es auf den bestehenden Linksverkehr zu achten, doch daran gewöhnten sich die Beiden zum Glück schnell. Die Bergetappen waren eine besondere Herausforderung, wurden aber von beiden gut gemeistert.



Insgesamt kamen z. B. für Alex an die 1.100 km Radstrecke und ca. 70 gelaufene Kilometer zusammen. Kira-Sophie hat ihrem Alter entsprechend und auch wegen zeitweiliger Rückenprobleme weniger Kilometer bewältigt.

Kraftraum und Sauna befanden sich im Hotel. Durch die angrenzende Sauna war es im Kraftraum ziemlich warm. Je nach Leistungsstand, Alter und Fitness machten wir unsere Übungen an Geräten wie z.B. Laufband und Hantelbank.



Wer wollte konnte auch die Sauna nutzen, die jedoch schon früh am Abend geschlossen wurde, so dass die Zeit dafür relativ knapp bemessen war und man diese Möglichkeit zur Erholung eigentlich nicht ausreichend nutzen konnte.

Athletik fand entweder unter freiem Himmel oder im Kraftraum statt, wobei wir neue Trainingsgeräte ausprobierten und damit für Abwechslung gesorgt war.



Das Wetter war die gesamten 2 Wochen warm und größtenteils sonnig, aber auch Regen und Wind waren dabei. Nach Aussage der Hotelangestellten war das Wetter um diese Jahreszeit sonst eigentlich schon wesentlich sommerlicher. Uns haben die 22 bis 25 °C aber ausgereicht und die Sonne verhalf uns zu einer schönen Bräune ohne große Sonnenbrände. Wie in jedem Trainingslager waren die Mädchen von den Brillen- und Badekappenabdrücken im Gesicht wieder nicht begeistert. ☺

Zwischen den Trainingseinheiten und dem Mittagessen, versuchten wir uns auf den Zimmern auszuruhen. Abends trafen wir uns in der Hotellobby, haben Frucht-Cocktails getrunken und kamen in den Genuss von Alexanders „Gesangstalent“ beim Karaoke. Wir hatten Spaß bei diversen Gesellschaftsspielen, wobei uns das „Meiern“ am besten gefiel.



In den Zimmern hatten wir alles was man braucht, jedoch war der Platz durch die Zustellbetten stark reduziert, so dass wir uns eher durch das Zimmer vorarbeiten mussten, als normal zu gehen. Es gab ein Zimmer mit Viererbelegung für die Jüngsten, drei Dreier-Zimmer und ein Doppelzimmer für die anderen Schwimmer und natürlich das Zimmer von Ole und Katja, das selbstverständlich am größten war. ☺

Bei den Mädchen und Katja herrschte beim Einzug zunächst blankes Entsetzen als kein Fön zu finden war. Als dieses wichtige Utensil endlich in einer Schublade gefunden wurde, war die Erleichterung groß. Auch die Badezimmer waren ziemlich eng, aber nach einigen Tagen hatten sich die jeweiligen zimmertechnischen Abläufe eingespielt.

Das Essen war ausreichend und abwechslungsreich. Jeder konnte an den Buffettischen etwas nach eigenem Geschmack finden, bzw. nach den Vorgaben des Trainers. ☺ Oftmals schlichen wir uns auch an das Kinderbuffet, denn da gab es immer Nudeln.

In der 2. Woche hatten wir „nur“ noch 3-4 Bahnen im Schwimmbad zur Verfügung, da inzwischen Vereine aus Deutschland (Wuppertal+Berlin), Russland, Österreich angereist waren. Das Trainingspensum im Becken blieb anstrengend, aber für alle machbar. Dazu kamen die Laufeinheiten, die in der zweiten Woche stark zunahmten und dann täglich 5 Kilometer betragen.



Unsere vier „Kleinen“ hatten sich zum 1. April einen Aprilscherz überlegt. Auch Ole wurde überlistet und es war für alle lustig mit anzusehen, wie er auf die Oreo-Kekse mit Zahnpasta-Füllung reagierte.



Am Ostersonntag besuchte uns der Osterhase Marit und brachte für jeden einen Schokohasen mit, der natürlich nicht lange überlebte.

Nach der ersten Woche Training hatten wir einen Tag frei, den wir für eine Jeep-Safari mit „Onkel Chris“ und „Onkel Andreas“ (die Fahrer) über die Insel nutzten. Auf dem Programm standen der höchste Berg Zypern, die Erkundung des Inselinneren, ein Kloster und der Strand der Aphrodite.



Ausgestattet mit Kleidung für jede erdenkliche Witterung und einem Lunchpaket machten wir uns mit 2 Jeeps auf den Weg.



Unterwegs sahen wir einen Stausee, viele blühende Pflanzen, Wasserfälle, Wälder, Flüsse und oben auf dem Mount Olympos (1.952 m) lag sogar noch Schnee.



Am Strand der Aphrodite sind wir auf den Felsen geklettert, wo Aphrodite aus dem Meer hinaufgefahren ist.

Nach der Jeep-Tour war noch etwas Zeit, um ans Meer zu gehen und zu der naheliegenden Insel zu schwimmen. Leider hatten sich Alexander und Ole mit der Entfernung zur Insel etwas überschätzt, sodass, auch aufgrund der Wellen, die Gruppe nach der Hälfte der Strecke wieder umkehrte und zum steinigen Ufer zurück schwamm.



An zwei weiteren Tagen hatten wir die Nachmittage zu freien Verfügung. Das nutzen wir zum Shoppen, Souvenirs kaufen und Bummeln in Paphos. Wir entdeckten auch einen Laden mit sehr leckerem „Greek Frozen Joghurt“, wo wir eine ausgiebige Schlemmer-Pause einlegten.



Am letzten Tag hatte Annalena ihren 18. Geburtstag. Die Hotelleitung überraschte „Miss Annalena“ mit Ballons und einem Schokoladenkuchen am Frühstückstisch. Den Kuchen haben wir später alle gemeinsam verspeist.

Nach der abschließenden Trainingseinheit am Abreisetag, packten wir unsere restlichen Habseligkeiten in die Koffer und warteten auf den Flughafentransfer. Das Flugzeug musste mit dem Start, aufgrund von Verzögerungen und langen Warteschlangen auf dem zypriotischen Flughafen, auf uns einige Minuten warten. Endlich hatten wir aber unsere Plätze gefunden und kamen kurz vor Mitternacht in Hamburg an.

Dort wurden wir von einigen Eltern und drei Bussen abgeholt und trafen kurz nach 1 Uhr in Nienhagen ein.



Teilnehmer TL 2015: Ole Bedey, Tessa Fobbe, Lea Nowatschin, Katja Randausch, Benett Volkmann, Lea Exter, Maïke Höner, Alexander Brennecke, Jonas Reinhold, Lene Bleich, Antonia Plachetzky, Annalena Jacob, Kira-Sophie Beiser, Janina Schmid, Marit Reckmann, Benita Grohmann, Maïke Specht

Trotz der großen Altersunterschiede von bis zu 11 Jahren, haben wir uns alle gut verstanden und viel Spaß miteinander gehabt (auch Ole und Katja). Wir bedanken uns auch noch einmal ganz herzlich bei allen, die uns durch ihre Unterstützung dieses Trainingslager ermöglicht haben. Wir werden uns bestimmt alle noch ganz lange an dieses Trainingslager erinnern.

Bericht von: Tessa und Janina