

Trainingslager des A-Teams/Osterferien 2009

Fuerteventura

Unser diesjähriges zweiwöchiges Trainingslager führte uns wie im letzten Jahr auf die Kanareninsel Fuerteventura.

Am 28. März um 6 Uhr brachen wir mit drei Autos vom Nienhagener Europabad auf, um zwei Stunden und vierzig Minuten nach Düsseldorf zu fahren. Stefan Gribbe, Thorsten Reinhold und Michael Schröder stellten sich zur Verfügung uns zehn Aktive: Sina Sürrie, Dennis Köhler, Alexander Sommer, Lisa Gribbe, Judith Fobbe, Nico Schröder, Kathleen Beiser, Annalena Jacob, Jonas Reinhold, Maike Höhner, Betreuerin Daniela Jacob und unsere beiden Glatzen den Triathlet André Schönemeier und unseren Trainer Ole Bedey zum Flughafen zu bringen.



vorne: Jonas Reinhold, Maike Höner, Annalena Jacob, Nico Schröder, Sina Sürrie, André Schönemeier
hinten: Ole Bedey, Lisa Gribbe, Judith Fobbe, Kathleen Beiser, Alexander Sommer, Dennis Köhler,
Daniela Jacob

Da wir dieses Jahr 20kg Gepäck mitnehmen durften mussten wir unsere Sachen nicht umpacken. Im Flugzeug saßen wir etwas verstreut. Aber wir hatten in den vier Stunden und vierzig Minuten trotzdem sehr viel Spaß.



Nach der Landung auf Fuerteventura brachte uns ein kleiner Bus zum Hotel Bahia Grande. Die 6 Mädchen wurden auf 2 Zimmer aufgeteilt. Ein Vierer- und ein Dreier-Zimmer in dem auch noch die Betreuerin Daniela Jacob schlief. Ole teilte sich ein Zweier-Zimmer mit André. Nachdem wir unsere Koffer auf die Zimmer gebracht hatten zeigten wir Maike, Lisa und Jonas, die zum ersten Mal mit waren, die Anlage. Bereits am Anreisetag hatten wir unsere erste Trainingseinheit.





Hierbei hatte unser Trainer gelegentlich ein sexy Outfit an. Dieses bestand aus einer blauen Badehose, einer runden, schwarzen Sonnenbrille, seinen weißen Tennissocken, seinen Laufschuhen und seinem „Sixpack“. Da im Becken Badekappspflicht war, hatten auch die Jungs bald deutlich weiße Streifen auf der Stirn. Wir trainierten neben Thomas Lurz (Bronzemedaille bei Olympia), Thomas Rupprath (Teilnahme bei Olympia), Angela Maurer (Teilnahme bei den Weltmeisterschaften), ihr Mann und Trainer Nikolai Evseev (schwamm als erster Mann in 100 m Kraul unter 1:00 min.) stand mit Stephan Lurz (Trainer und Olympiasieger über 10 km Freiwasser) am Beckenrand.



Unsere erste Hotelmahlzeit war das Abendessen, es gab alles was das Herz begehrt. Nach Anweisung vom Chef gab es bestimmte Vorgaben bei der Zusammenstellung unserer Mahlzeiten: Abends war ein Salat mit roter Beete Pflicht die bestimmte Leute nicht mochten und morgens mussten wir das Frühstück mit einem gesunden Müsli beginnen. Frittierte und panierte Sachen wie z.B. Pommes waren verboten. Sogar die Sprache brachte uns zum Lachen, da einer von uns Adieu mit Adios verwechselte.

In der ersten Nacht haben alle gut geschlafen. Nach dem Frühstück folgte gleich die 1. Trainingseinheit für diesen Tag, die mit 1,4 km laufen begann.



Von nun an lief jeder Tag ähnlich ab. Mittags haben wir uns Nudeln gekocht, in unserer Freizeit haben wir im Pool oder im Meer gebadet oder Volleyball gespielt.



An einem unserer halbfreien Tage sind einige von uns 14 km bei voller Hitze mit unserer tapferen Betreuerin bergauf zu einem Leuchtturm gewandert.



An unserem freien Tag fuhren wir nach Morro Jable an den weißen Strand mit FKK-Bereichen, da es bei uns nur einen Strand mit schwarzem Sand gab.



Inzwischen waren wir alle schon braun bzw. rot geworden, obwohl wir im Vergleich zu einer Teilnehmerin noch weiß waren.

Abends saßen wir meistens am Pool und haben gemeiert oder auch mal im Zimmer Gesellschaftsspiele gespielt.



Am vierzehnten Tag und ca. 145km im Becken traten wir alle zusammen die Heimreise an. Diesmal saßen wir alle zusammen im Flugzeug. In Deutschland wurden wir von Stefan Gribbe, Frank Fobbe und Torsten Reinhold Vom Flughafen abgeholt.

Es waren anstrengende, lustige, schöne und sonnige Wochen die wir nicht so schnell vergessen werden.

geschrieben von Kathleen und Annalena