

Trainingslager auf Malle Ostern 2014

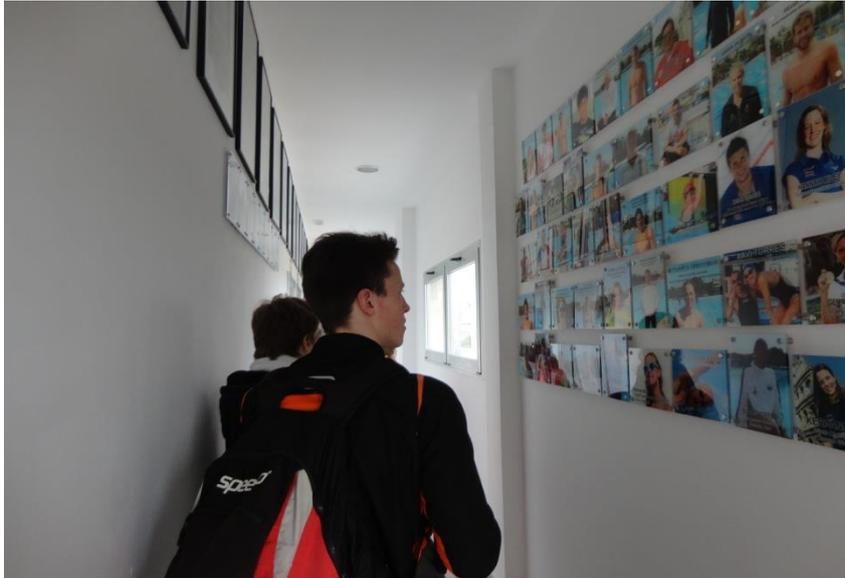
Am 02. April war es wieder so weit, um 3 Uhr morgens sind wir Sportler zusammen mit unserem Trainer Ole Bedey und unserer Betreuerin Katja Randausch in unser alljährliches Ostertrainingslager aufgebrochen.



Unser Ziel: Die beliebte Ferieninsel Mallorca. Genauer gesagt der im Süden der Insel gelegene Ort Colonia de Saint Jordi. Eine absolute Top-Adresse für Schwimmer und Triathleten mit einem schönen Schwimmbassin und vielfältigen Rad- und Laufstrecken.

Nachdem wir freundlicher Weise von Harry Nowatschin und Stefan Exter mitten in der Nacht zum Flughafen in Hannover gefahren wurden (und dies an einem Wochentag!!!), hatten wir eine unbeschwertere Reise, die zum größten Teil schlafend verbracht wurde. Unser Hotel erreichten wir gegen acht Uhr. Zu einer größeren Inspektion der Umgebung kam es zu diesem Zeitpunkt jedoch noch nicht, da wir sofort unsere erste Trainingseinheit auf dem Plan hatten.

Das Schwimmbassin bot ein 50m Becken mit 10 Bahnen und einen Kraftsaal. Was uns alle beeindruckte war die sogenannte „Hall of Fame“. Dies war eine Bildergalerie die alle bekannten Schwimm- und Triathlonstars zeigte, die auch schon in dieser Anlage trainiert haben. So waren hier beispielsweise schon der ehemalige Australische Weltschwimmer Ian Thorpe oder Jan Frodeno, der Deutsche Olympiasieger im Triathlon.



Das Schwimmtraining war wie erwartet für alle Sportler mehr oder minder anstrengend. Neben den zwei Wassereinheiten standen noch Lauf- und Athletik Training auf dem täglichen Programm. Nach den zwei Wochen hatten wir über 120 km im Becken absolviert. Was Ole am Ende bei allen lobte, war trotz der Strapazen der Einsatz und die Motivation, die bei jedem Training von uns an den Tag gelegt wurde.



Das Schwimmbad war etwa einen zehnmütigen Fußmarsch von unseren Zimmern entfernt. Diese lagen am Ende der weitläufigen Hotelanlage. Neben einem dreigeteilten Essensaal bot die Anlage zusätzlich einen Wellness Bereich, in dem man sich nach einem harten Trainingstag wunderbar in der Sauna und im Kältebecken erholen und seine

Muskulatur entspannen konnte. Einzig die weiten Wege wurden bemängelt. Wir gewöhnten uns aber schnell daran und kalkultierten die zusätzlich anfallende Zeit mit ein.

Unsere Zimmer waren einem 4- Sterne Hotel entsprechend ausgestattet und boten genügend Platz und Komfort, um es 14 Tage gut in ihnen auszuhalten. Die Jungs sowie Ole und Katja waren in einem Zwei Bett Zimmer untergebracht. Die Mädchen wurden in zwei Drei-Bett Zimmer aufgeteilt. Alle Zimmer hatten einen großzügigen Balkon auf dem die Schwimmsachen getrocknet und die Rennräder abgestellt wurden.



Wettertechnisch hatten wir wirklich Glück. Nachdem die ersten drei Tage nicht so vielversprechend waren, verwöhnte uns das Wetter mit strahlendem Sonnenschein und Temperaturen von über 20 Grad Celsius. Einzig der starke Wind machte uns beim Schwimmen zu schaffen, da die Gefahr groß war, sich eine Ohrentzündung zu holen. Doch Ohrstöpsel und Badekappen halfen uns das Risiko zu vermindern.

Das Essen war sportlergerecht und sehr ausgewogen, so dass man seine verbrauchte Energie nach dem Training immer gut auffüllen konnte. Einzig die Abwechslung wurde von einigen Sportlern bemängelt, was anhand der großen Auswahl, die das Buffet bot, jedoch zu verschmerzen war.



Kira und Charlotte hatten einen individuellen Trainingsplan, um für die bevorstehende Triathlon Saison vorbereitet zu sein. Charlotte schilderte ihre Eindrücke vom Radtraining folgendermaßen: „Die Radstrecken waren sehr gut zu befahren. Die Straßen waren in einem guten Zustand und die Autofahrer waren sehr rücksichtsvoll, so dass es zu keinen Unfällen kam. Wir sind etwa 450 km in den zwei Wochen gefahren und waren von dem abwechslungsreichen Terrain Mallorcas beeindruckt. Auf unseren Touren durchfahren wir zahlreiche Orte wie beispielsweise Santiany oder Campos, von denen wir viel sehen und entdecken konnten.“

Am Ende des Trainingslagers absolvierten die beiden noch einen Probetriathlon. Hierfür schwammen sie 800m, führen eine etwa 15 km lange Radstrecke und liefen unsere etwa 6 km lange Hafentrunde.

An unseren freien Nachmittagen spielten einige von uns Volleyball, Tennis oder gingen zum nicht weit entfernten Strand, um ein bisschen im Meer zu baden. Dieses hatte für Anfang April schon eine sehr angenehme Temperatur.



An unserem trainingsfreien Tag machten wir einen Ausflug nach Palma. Ein Sportler konnte aufgrund einer Krankheit leider nicht an der Fahrt teilnehmen und blieb im Hotel, um sich zu erholen. Dies erwies sich im Nachhinein als glücklicher Zufall, da der Bus nur neun Sitzplätze hatte und somit einen zu wenig um alle zu transportieren. Auf der Fahrt gab es viel von der schönen Insel zu sehen. Den ersten Stopp machten wir in Arenal. Trotz des kurzen Aufenthaltes haben wir uns viel angeschaut: Ballermann 6, den Mega-Park und den Strand von Arenal.



Anschließend setzten wir unsere Reise nach Palma fort. Auf dem Weg dorthin haben wir unser üppig gefülltes Lunchpaket gegessen, was wir vom Hotel mitbekommen haben.



In Palma haben wir die Kathedrale von außen angeschaut, von dort aus ging es weiter in die Innenstadt.



Da wurde reichlich eingekauft und wir waren alle Brillenmodels.



Am meisten hat uns der „fliegende Mann“ fasziniert. Benett versuchte immer hinter das Geheimnis zu kommen. Zusammen haben wir es dann raus gefunden.



Zum Abschluss spendierte Katja noch allen ein leckeres Eis. Der Tag hat uns allen sehr gut gefallen.

An zwei Tagen besuchten wir einen Zumba Kurs. Unser Trainer Adrian war immer gut gelaunt und animierte uns zu Höchstleistungen. Besonders Ole amüsierte sich köstlich, da er selber nicht mitmachte und uns zuschaute, wie wir teilweise auf kurioseste Weise versuchten, Adrians Vorgaben umzusetzen.



Die Stimmung innerhalb des Teams war größtenteils sehr gut. Vereinzelt kam es zu kleinen Reibereien unter den Sportlern. Diese wurden jedoch schnell wieder aus der Welt geschafft und es wurde sich wieder vertragen. Obwohl viele Sportler zum ersten Mal über einen so langen Zeitraum im Trainingslager waren, wurden zumindest nach außen hin keinerlei Anzeichen von Heimweh gezeigt.

Am 16. April verließen wir gegen 12 Uhr unser Quartier teils fröhlich teils wehmütig und machten uns auf den Heimweg. Nach einem problemlosen Flug landeten wir gegen 18 Uhr am Hannover Airport, wo wir schon von einigen Eltern erwartet wurden.

Das Trainingslager hat allen Teilnehmern viel Spaß gemacht. Wir konnten alle viele Erfahrungen gewinnen und werden uns bestimmt noch lange mit Freude an diese zwei Wochen erinnern.

Ein ganz besonderes Dankeschön möchten wir noch an alle aussprechen, die uns durch ihr Engagement und ihre finanzielle Unterstützung dieses tolle Trainingslager ermöglicht haben.



Oben: Trainer Ole Bedey und Katja Randausch

Mitte(von links): Benett Volkmann, Lene Bleich, Charlotte Scharmer, Kira-Sophie Beiser, Jonas Reinhold

Unten(von links): Lea Exter, Tessa Fobbe, Lea Nowatschin