

Tagebuch: Trainingslager Spanien



Sonntag, der 07. Okt. 2007

Nach einer kurzen Nacht trafen sich alle Teilnehmer und deren Eltern gegen 2.30 Uhr auf dem Parkplatz an der Eissporthalle. Dort wurde schnell das Gepäck in die vier Fahrzeuge verstaut, die zum Transfer zum Dortmunder Flughafen bereitstanden. Gut, dass man frühzeitig die Fahrt angetreten hatte, den unterwegs lagen die ersten Herbstnebel über der Autobahn im Sauerland.

Kurz nach 5 Uhr standen alle zum Einchecken bereit; Abflug war planmäßig 6.45 Uhr. Noch herrschte nächtliches Dunkel, als der Airbus A319 der Fluggesellschaft 'EasyJet' zum Flug nach Malaga abhob.

Gegen 8 Uhr konnte man in 11.600m Höhe - bei -63°C Außentemperatur - einen fantastischen Sonnenaufgang erleben; tief unter uns lag eine dichte Wolkendecke über der Landschaft, nur die Spitzen des Alpenkammes ragten heraus.

Die Flugroute führte von Dortmund aus über Luxemburg, Genf, Toulouse, Granada nach Malaga. Kurz nach 9 Uhr war Landung bei herrlichem Sonnenschein und ausnahmsweise von See her auf dem Zielflughafen.

Eine gute halbe Stunde später hatten wir auch unser Reisegepäck abgeholt und wurden schon vom Autovermieter am Flughafen Ausgang erwartet. Schnell waren auch diese Formalitäten erledigt und wir, das heißt Stefan und ich stürzten uns mit einem VW-Bus und einem VW-Caddy in den spanischen Straßenverkehr. Augen zu und los hieß die Devise; keiner von uns beide achtete darauf wo wir eigentlich gestartet waren.

Von einem Kreisverkehr zum nächsten hangelten wir uns in Richtung Torremolinos. Dort angekommen machten wir erst einmal eine unfreiwillige Stadtrundfahrt - von Kreisverkehr zu Kreisverkehr - und es dauerte fast eine ¾ Stunde, bis wir endlich am Hotel 'Puente Real' ankamen.

Da die Zimmer noch nicht fertig waren und es noch Zeit bis zum Mittagessen war, wurde das Gepäck in einem Seitenraum eingeschlossen und alle machten einen ersten Erkundungsgang zum Strand, der auf der anderen Seite der Uferpromenade lag. Hier war erst einmal Steinchenwerfen angesagt. :-)

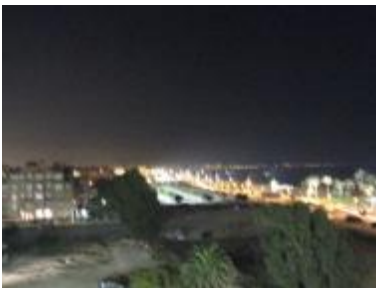
Mutig wurde mit den Füßen auch die Wassertemperaturen erkundet; das Wasser war doch recht frisch an diesem Morgen.

Entlang der Uferpromenade wurde schließlich die nähere Umgebung erkundet.

Nachdem Essen konnten dann die Zimmer bezogen werden: zwei 2-Bettzimmer für die Mädchen, und zwei 2-Bettzimmer und ein 3-Bettzimmer für die Jungs.

Schließlich gingen alle mit Badesachen unterm Arm noch mal zum Strand. Todesmutig





sprangen fast alle in die Fluten des blau-grünen Mittelmeeres; es wurde am Strand gebuddelt und schließlich Armin und Michael ganz eingebuddelt.

Vor dem Abendessen trafen sich alle im Zimmer der ‚großen‘ Jungs zu einer kurzen Lagebesprechung.

Nachdem Abendessen zogen sich Stefan und ich zum ersten Abendtrunk auf Stefans Balkon zurück, die Kids hatte Ausgang in Gruppen bis 22 Uhr.

Montag, der 08. Okt. 2007

Frühstück war um 8 Uhr; ‚all you can eat‘ hieß auch an diesem Morgen die Devise. Reichlich war das Frühstücksbüffet, wie das Essen allgemein. Für jeden war etwas dabei: Müsli, Kuchen, Wurst, Käse, gebratener Speck, Spiegeleier, Obst und, und, und

Gegen 8.30 Uhr war Abfahrt zum Hallenbad ‚Virgen del Carmen‘ im Sportzentrum ‚La piscina municipal olympica‘. Schnell waren auch hier die Formalitäten erledigt und die Trainingsbahn zugewiesen. Das freundliche Badpersonal stand uns hilfreich zur Seite.

Auch für mich, als ‚nur‘ Begleitung, vergingen die 2 Stunden der ersten Trainingseinheit wie im Fluge. Auf dem Trainingsplan mit Schwerpunkt Rückenschwimmen waren ca. 3.900m abzuschwimmen.

Nach dem Training wurde auf dem Rückweg ein Stück Heimat besucht, Aldi-Süd(Spanien). Schließlich brauchten wir noch Getränke für die Kids und Stefan und ich wieder einen Nachttrunk!!!

Danach stand ein Besuch in einem Sportartikelhauses auf dem Programm; im Hallenbad bestand Badekappenpflicht und nicht alle Aktiven hatten eine Badekappe im Reisegepäck.

Pünktlich um 13 Uhr waren wir zum Mittagessen zurück im Hotel. Neben den Sachen vom frisch aufgefüllten Frühstücksbüffet gab es jeden Tag mindestens 3 verschiedene Hauptgerichte zur Auswahl. Meist standen Fisch, Geflügel und Fleisch in den verschiedensten Variationen auf der ‚Karte‘.

Die anschließende Mittagspause bis zum Beginn des Nachmittagstrainings stand für alle zur freien Verfügung; die Kids zog es zum Strand bei fast 28°C in der Sonne und einer leichten Brise vom Meer.

Von 15-17 Uhr war die zweite Trainingseinheit; mit Schwerpunkt Ausdauertraining und 4.000m.

Kurz nach 17.30 Uhr waren wir wieder zurück im Hotel; vor und nachdem Abendessen bis zur Nachtruhe um 22 Uhr war Freizeit für alle.





Dienstag, der 09. Okt. 2007

8 Uhr Frühstück; 8.30 Uhr Abfahrt zum Bad; 9-11 Uhr dritte Trainingseinheit. Der Vormittag des zweiten Tages im Telegrammstiel.

Nachdem Training, vor dem Mittagessen und danach marschierten alle wieder in Richtung Strand; angesagt war ein kurzes Bad im Mittelmeer.

Schwerpunkt der vierten Trainingseinheit von 15-17 Uhr war wieder Ausdauertraining mit ca. 4.000m.

Nach dem Training stand ein kurzer Ausflug nach Malaga auf dem Programm. Doch wir hatten wieder einmal die Rechnung ohne den spanischen Verkehr gemacht. Für die 12km Wegstrecke brauchten wir fast eine Stunde. Auch die Parkplatzsuche gestaltete sich sehr schwierig. Nach ein paar Runden im Kreis fanden wir den Weg zur Festung ‚Gibrafaro‘, über der Stadt Malaga gelegen.

Errichtet wurde das ‚Castillo de Gibralfaro‘ unter maurischer Herrschaft in der zweiten Hälfte des 14. Jahrhunderts. Der Name wurde abgeleitet von ‚Yabal-Faruk‘, was zuviel heißt wie Leuchtturmhügel, dort hatte zuvor ein phönizischer Leuchtturm gestanden, der damals den Schiffen den Weg wies. Während der Rückeroberung Spaniens durch die Christen schafften es katholische Könige die Festung zu besetzen.

Von jeder Seite der Festung hatte man einen herrlichen Blick auf die Umgebung in Richtung ‚Sierra Nevada‘, vor allem aber eine tollen Blick auf die ca. 560.000 Einwohner Metropole mit Stadtzentrum und Hafen.

Gegen 20 Uhr waren wir zurück von diesem kurzen aber eindrucksvollen Ausflug und alle beschlossen, am trainingsfreien Mittwochnachmittag abermals einen Ausflug nach Malaga zu unternehmen.

Mittwoch, der 10. Okt. 2007

8 Uhr Frühstück; 8.30 Uhr Abfahrt zum Bad; 9-11 Uhr fünfte Trainingseinheit; das war der Vormittag des dritten Tages; und damit war das Trainingsziel dieses Tages erreicht.

Pünktlich um 13 Uhr ging's zum Mittagessen, um anschließend zum Nachmittagsausflug nach Malaga -der zweitgrößte Stadt Andalusiens nach Sevilla - zu starten.

Die gewonnene Ortskenntnis vom Vortag war hilfreich und diesmal waren schnell Parkplätze für die Fahrzeuge am Hafen und somit Nahe am Stadtzentrum gefunden.

Malaga wurde im 8. Jahrhundert vor Christus von den seefahrenden Phöniziern gegründet. Lange Zeit stand die Stadt unter der Herrschaft Karthagos; durch die Römer er-





hielt die Ansiedlung schließlich Stadtrechte. In der Folgezeit wechselten die Herrschaftsverhältnisse mehrfach, bis die Stadt durch die katholischen Könige im Zuge der Reconquista in eine christliche Siedlung wurde.

Durch den ‚Paseo Espana‘ und vorbei an der ‚Avenida de Cervantes‘, der ‚Ayuntamiento‘ und der ‚Aduana Cobierno Civil‘ ging es in Richtung ‚La Catedral de Malaga‘. Diese wurde von 1528 bis 1728 über einer Moschee erbaut. Im Inneren sind die drei Orgeln, das hölzerne Chorgestühl und die zwölf Seitenaltäre bemerkenswert.



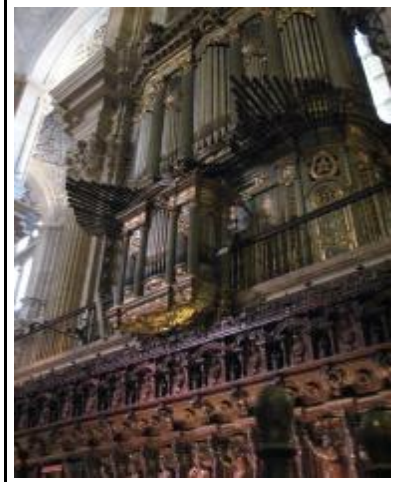
Vorbei am ‚Diözesan-Museum‘ am ‚Plaza Obispo‘ gelangten wir schließlich in die ‚Marques de Larios‘, Malagas historische Einkaufsstraße.

Hier durften die Kids in kleinen Gruppen die Stadt erkunden. Vor allem die Mädels wollten endlich mal shoppen gehen. Stefan und ich verbrachte einen Teil der Freizeit in einem kleinen Cafe bei einem Espresso.

Vorbei an zahlreichen, zur Renovierung eingerüsteten, historischen Gebäuden führte uns der Weg wieder zum Treffpunkt. Besonders interessant waren die vielen altherwürdigen kleinen Lädchen mit ihrer historischen südländlichen Einrichtung.

Unterwegs begegnete uns die eine oder andere Gruppe unserer Aktiven. Zum vereinbarten Zeitpunkt trafen sich alle und wird gingen zurück zu den Fahrzeugen.

Nach dem Abendessen zogen Stefan und ich uns wieder zurück zu unserem allabendlichen Nachtrunk auf den Balkon und genossen die milden Temperaturen in vollen Zügen. Die Kids unternahmen noch mal einen Ausflug zum Strand oder in eine der Hoteldiscos.



Donnerstag, der 11. Okt. 2007

Am Donnerstag morgen gab es den ersten Ausfall unter den Aktiven. Michael hatte sich einen Magen-Darm-Infekt zugezogen.





Stefan hatte sich, da mittags noch keine Besserung in Sicht war große Sorgen um seinen Schützling gemacht und in Absprache mit dem „Vater“ leichte Medikamente aus der Apotheke besorgt. Am späten Nachmittag zeigten die Medikamente endlich ihre Wirkung; für Michael aber fiel in den nächsten beiden Tagen das Training aus.

Für die anderen nahm der Tag seinen normalen Verlauf: 8 Uhr Frühstück - 9-11 Uhr Training - Freizeit - 13 Uhr Mittagessen - 15-17 Uhr Training - Freizeit - 19 Uhr Abendessen.

Danach unternahm ein Teil der Truppe noch einen kleinen Ausflug ins nächtliche Malaga.

War die Stadt am Tage schon beeindruckend mit ihren vielen historischen Gebäuden, so wurde dieser Eindruck durch die Beleuchtung der Innenstadt und der einzelnen Gebäude nochmals übertroffen. Auf Grund des Vorabends zum Nationalfeiertag herrschte noch reges und hektisches Treiben in der Fußgängerzone; in den Seitenstraßen hatten sich viele Gäste in den offenen Straßencafes und Restaurants zu einem kleinen Imbiss und Abendtrunk eingefunden.

Ach ja, Isa konnte nach ihrer Mandelentzündung vor dem Trainingslager wieder am Training teilnehmen.

Freitag, der 12. Okt. 2007

Erfreulichste Nachricht an diesem Morgen, Michael zwar noch ein wenig schwach auf den Beinen, ging es wieder besser.

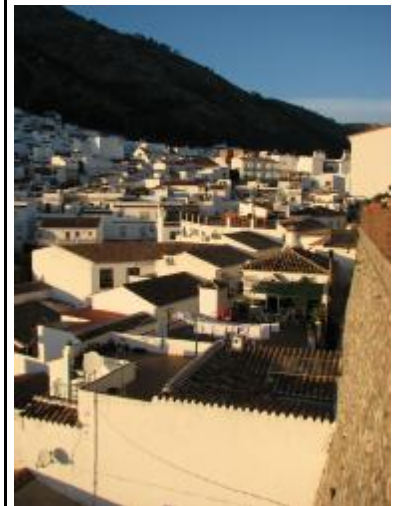
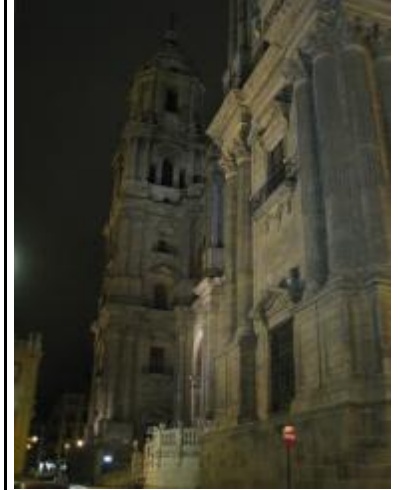
So beschlossen „Sohn und Vater“ vormittags mit zum Hallenbad zu fahren, um von dort aus einen kleinen Spaziergang durch das nahe Stadtzentrum von Torremolinos zu unternehmen. Rechtzeitig zum Trainingsende waren wir zurück, um mit den anderen zurück zum Hotel zu fahren.

Nachdem nachmittags Training - Schwerpunkt war der 2.000m Leistungstest - stand noch ein Ausflug nach ‚Mijas‘ im Terminkalender. Die Hinfahrt wurde zur Tankstellenbesichtigungstour. Erst musste Stefan seinen VW-Bus betanken. Dann brach bei den Kids der große Hunger aus ... und das nächste Tankstellenbistro hatte dann keine frisch gebackenen Baguettes mehr.

Mijas, eines der historischen ‚weißen‘ Bergdörfern oberhalb von ‚Fuengirola‘, liegt ca. 430m über dem Meeresspiegel. Von dort hat man eine tolle Sicht auf die Küstenstadt und die Küstenregion.

Im Laufe der Jahre ist der Ort zu einer Touristenattraktion geworden. Auch an diesem Nachmittag herrschte noch hektisches touristisches Treiben auf den Straßen und den Gassen. Zahlreich standen die Reisebusse auf den Parkplätzen und die Geschäfte waren gut besucht. Die Esel sind eine der Attraktionen der Stadt, auf deren Rücken man die Stadt geführt erkunden kann.

Etwas abseits vom touristischen Treiben konnten wir einen wunderschönen Sonnenuntergang genießen, der die ‚weißen‘ Häuser in einem besonderen Glanz erstrahlen ließ.





An diesem Abend hieß es allgemein besonders pünktlich zu Bett zu gehen, da wir am anderen morgen früh zu unserem Ausflug nach Granada aufbrechen wollten.

Samstag, der 13. Okt. 2007

Am Samstagmorgen war gegen 6 Uhr wecken; es war noch stockfinster, als wir zu unserem Ausflug ins ca. 190 km entfernte Granada aufbrachen. Gegen 9 Uhr hatten wir das Ziel erreicht und nachdem wir in einer Bäckerei noch frisches Backwerk gekauft hatten, konnten wir auch endlich frühstücken. Schinken, Käse, Tomaten und Melone hatte Stefan schon am Vortag eingekauft.



Erstes Ziel war die ‚Alhambra‘, eine über der Stadt gelegene Festungs- und Palastanlage. Erster Besiedelungshinweise für den Burgberg stammen aus vorrömischer Zeit. Urkundlich Erwähnung findet die von den Mauren erbaute Burganlage während der Bürgerkriege im 9. bis 12. Jahrhundert. Nach dem Zusammenbruch des Kalifats von Córdoba übernahmen 1031 die Berber die Herrschaft über Stadt und Festung. Unter der Herrschaft von Mohammed I, Begründer der Dynastie der Nasriden, wurde auf dem Festungsgelände der ‚Nasriden-Palast‘, errichtet.

Im 13. und 14. Jahrhundert wurde die Anlage durch die ‚Alcazaba‘, der Oberstadt, erweitert. Nach der Rückeroberung der Alhambra durch die spanischen Könige im Jahr 1492 wurde die Anlage um eine weitere Zisterne zwischen Alcazaba und dem Palastbereich erweitert.





In der Folgezeit beabsichtigte Karl V (1500-1558) Granada zum Regierungssitz zu machen und ließ in dieser Zeit den Renaissancepalast auf der Alhambra errichten. Da sich auf Grund der Entdeckung Amerikas die Interessenschwerpunkte des Königsreiches verlagerten, ließ man die Residenzpläne fallen und der Palast wurde nie vollendet. Gut vier Stunden ließen wir uns durch mächtige und kunstvolle Bauwerke beeindrucken. An jeder Ecke gab es neues zu entdecken.

Doch die Zeit drängte, stand doch noch ein Besuch der Innenstadt auf dem Programm und gegen 14 Uhr wollten wir den Parkplatz der Festungsanlage verlassen.

Stefan mit seinem Bus vorweg und ich mit meinem Caddy ein paar Autos dahinter. An der Ausfahrtsschranke angekommen, steckte ich den Parkschein in den Automaten und die Schranke öffnete sich. In diesem Moment kam mir ein Rollstuhlfahrer mit Begleitung durch die offene Schranke entgegen, die sich darauf hin sofort wieder schloss - Schranke zu - Parkschein weg - allgemein großes Staunen und Ratlosigkeit - das Auto wurde erst einmal seitlich geparkt.

Kurz entschlossen gingen Stefan und ich zurück zur Information, wo Stefan, an sich dem Spanisch gut mächtig, der Aufsicht mit Händen (und Füßen) unser Problem erklärte. Mit einem Ersatzparkschein konnte ich schließlich im zweiten Anlauf den Parkplatz verlassen.



In der Innenstadt gab es eine gute Stunde später auf dem 'Plaza del Campillo' einen weiteren Imbiss. Gut gestärkt machten wir uns auf den Weg zur 'Catedral de Granada', berühmt durch ihre weißen Säulen. Mit ihren fünf Schiffen gilt sie als eines der bedeutendsten Renaissance Bauwerke Spaniens. Entstanden ist das Bauwerk (1523-1703) in der Übergangszeit von der Gotik zur Renaissance und ist geprägt durch Merkmale aus früheren Stilrichtungen.





Um die Kathedrale herum herrschte an diesem Nachmittag reges Marktleben mit zahlreichen Buden und fliegenden Händlern.

Doch die Zeit war schon sehr fortgeschritten, so dass wir die Heimfahrt nach Torremolinos antreten mussten, um wenigstens rechtzeitig zum Abendessen wieder im Hotel zu sein. Der restliche Abend nahm seinen gewohnten Gang.



Sonntag, der 14. Okt. 2007

Trotz des anstrengenden Vortages war heute wieder ein voller Trainingstag. Nach dem Frühstück ging es wie gewohnt um 8.30 Uhr zum Hallenbad.

Ich nutze diesen Vormittag, nachdem ich die Truppe abgesetzt hatte zu einer weiteren Fahrt nach Malaga, um ein paar Aufnahmen von der spanischen Eisenbahn (Renfe) zu machen. Auf Malagas Hauptbahnhof selbst herrschte allgemeines Fotografierverbot und auf die Bahnsteige kam man nur nach Gepäckkontrolle und gültigem Fahrausweis.

Also hieß es einen anderen Fotostandort zu suchen, dieser fand ich dann auf der anderen Seite des Bahnhofs auf einer Straßenbrücke.

Der Hauptbahnhof ist ein Neubau mit zwei verschiedenen Spurweiten, d.h. Gleisabstände - 1668mm für den Regelverkehr und 1435mm für den im Aufbau befindlichen Hochgeschwindigkeitsverkehr, an den auch Malaga im kommenden Jahr mit einen Neubaustrecken angeschlossen werden soll. Das Gleisvorfeld selbst war noch eine Großbaustelle.

Schon am Vormittag klagte Jasmin über starke Halsschmerzen, so dass sie beim Training aussetzen musste. Da am Nachmittag keine Besserung eintrat, machte sich Stefan nachdem Nachmittagstraining mit Jasmin auf den Weg in eine Ambulanz, wo sie kostenlos untersucht wurde und ihr entsprechende Medikamente verschrieben wurden. Die beiden letzten Trainingstage mussten für sie allerdings ausfallen. Die übrigen nutzen die Freizeiten wieder zum Baden im Meer oder zum Sonnen am hoteleigen Pool.

Abends hatte die Hotelküche zum spanischen Abend eingeladen mit allerlei Leckereien aus dem Meer.

Wie schon am Freitagnachmittag hatten wir das gesamte Bad für uns alleine - somit hatte jeder Aktive seine Bahn - da das Bad offiziell geschlossen war.



Montag, der 15. Okt. 2007

An diesem Vormittag brachten Jasmin und ich die anderen wieder nur zum Bad und unternahmen dann einen kleinen Ausflug ins bergige Hinterland - Jasmins Halsschmerzen hatten sich schon wieder gebessert.





Von Torremolinos ging es über ‚San Julian‘, ‚Aljaima‘, ‚Pizarra‘ nach ‚Alora‘. Von dort war geplant über ‚El Chorr‘ und ‚Valle de Abdalajis‘ wieder zurück zu fahren; laut Karte ausgebauten Nebenstrassen.

Doch die Wirklichkeit sah ganz anders aus. Hinter El Chorr erwies sich die Straße als bergige Schotterpiste und Wegweiser waren auch nicht gerade reichlich vorhanden. Es gab Abzweigungen, an denen überhaupt keine Wegweiser standen.

Zu allem Überfluss machte sich auch noch die Tankanzeige bemerkbar.

Um kein unnötiges Risiko einzugehen hieß es umdrehen und zurück nach Alora zu fahren, da in dieser ‚Wildnis‘ keine Tankstelle in Sicht war.

Nach dem Tanken und vor der Rückfahrt nach Torremolinos gönnten wir uns erst einmal ein Eis.

Am Nachmittag stand dann die dreizehnte und letzte Trainingseinheit auf dem Programm. Insgesamt waren in den dreizehn Einheiten 48,2 km zurück zulegt worden. Nach dem Training nutzten manche nochmals die Gelegenheit zu einem kurzen Bad im Mittelmeer; hieß es dann doch noch Kofferpacken.

Mit der Hotelleitung wurde vereinbart, dass wir am Abreisetag um 7 Uhr Frühstückten konnten.

Nachdem Abendessen fuhren dann einige von uns in einen ‚mercadona‘ Markt nach Malaga um noch ein paar Einkäufe spanischer Spezialitäten zu tätigen.

Stefan und ich gönnten uns anschließend ein letztes Mal unseren Nachttrunk auf dem Balkon und genossen nochmals die Aussicht auf das nächtliche Malaga.

Dienstag, der 16. Okt. 2007

Abreisetag:

Es hieß mal wieder zeitig aufstehen - 7 Uhr frühstücken - 7.20 Uhr Gepäck in die Fahrzeuge und Abfahrt zur Autovermietung -

Und das Ganze bei Regen. Zwar hatten Stefan und ich uns den Weg zum Flughafen und zur Autovermietung verinnerlicht, denn die beiden Fahrzeuge mussten bis um 8 Uhr zurückgegeben werden.

Auf der Fahrt zum Flughafen wurden wir durch die morgendliche Rashhour getrennt und verloren uns aus den Augen. Bis wir das tatsächlich realisiert hatten, waren beide Autos schon auf anderen Wegen. Verunsichert durch die allgemeine spärliche Beschilderung wählte ich letztlich einen vertrauten Weg in Richtung Flughafen; Stefan dagegen landete in Malaga.

Zum Glück konnte per Handy wieder der richtige Weg gefunden werden, so dass auch





Stefan noch rechtzeitig bei der Autovermietung eintraf. Schnell waren die Formalitäten, d.h. es waren einfach nur die Autoschlüssel abzugeben, erledigt und wir wurden in zwei Bussen zur Abflughalle gefahren.

Um 8.30 Uhr war Einchecken und wir begaben uns durch die Kontrollen; der Abflug war eigentlich für 10 Uhr angesetzt.

Doch was war nicht da, unser Flieger. Auch die Anzeige gab keine weiten Informationen. Also hieß es mit zu Hause telefonieren, um den Fahrdienst von Dortmund zurück umzudirigieren.

Endlich kurz vor 10.30 Uhr sickerte die Nachricht durch, dass der Rückflug kurz nach 11 Uhr starten sollte. Wie sich nachher herausstellte musste, die Crew wegen eines Notfalles auf dem Hinflug, Zwischenladen.

11.10 Uhr war dann auch tatsächlich Start. Zwischenzeitlich hatten sich auch die Regenwolken verzogen und wir hatte beim Abflug noch mal einen herrlichen Blick über die Bucht und Stadt Malaga.

Diesmal lag unter uns eine wolkenfreie Landschaft und man konnte die Städte und Umgebung in aller Ruhe aus der Vogelperspektive genießen.

Mit gut einer Stunde Verspätung landeten wir schließlich kurz nach 14 Uhr in Dortmund. Dort wurden wir auch schon erwartet. Und nachdem wir unser Reisegepäck wieder in Empfang genommen hatten, konnte die Rückfahrt nach Kassel angetreten werden.

Ein tolles Trainingslager, mit vielen Ereignissen, bei schönstem Spätsommerwetter hatte seinen Abschluss gefunden.

Mancher von unser wäre sicher noch sehr gerne an der ‚Costa del Sol‘ geblieben ...

Norbert Kistner

