

Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Spanien 2009

Vom 13.10. bis 22.10.2009 fand für die Leistungsgruppe unseres Vereins ihr zweites Trainingslager in Torremolinos in Spanien statt. Über jeden Tag hat jeweils einer der Aktiven aus seiner Sicht einen Bericht geschrieben.

Wer sich noch mehr Bilder anschauen möchte, der guckt am besten auf unserer Homepage in der Bildergalerie zum Trainingslager in Torremolinos (Spanien) nach (www.kasseler-sv.de → Vereinsleben → Bildergalerie).

Dienstag, 13.10.2009

von Vanessa C.

Heute war es endlich so weit. Das langersehnte Trainingslager in Spanien ging endlich los. Um 01:30 Uhr trafen wir uns alle auf dem Parkplatz vom Auestadion zum gemeinsamen Aufbruch zum Flughafen Düsseldorf. Um kurz nach halb zwei ging es dann auch schon mit drei vollbesetzten Autos los. Da die Autobahn recht leer war, erreichten wir um halb vier den Flughafen Düsseldorf. Pünktlich um 06:00 Uhr ging dann unser Flieger Richtung Málaga. Dort sind wir dann um 10:00 Uhr inklusive Gepäck abfahrtsbereit zum Hotel gewesen. Nach den Formalitäten für die Mietwagen ging es dann endlich Richtung Hotel in Torremolinos. Dort konnten wir auch gleich die Zimmer beziehen. Nach dem Getränkeeinkauf gab es dann auch endlich Mittagessen. Nach dem Essen ging es gemeinsam an den Strand, wo wir uns gleich im Meer abkühlten. Nach einigen Späßen ging es wieder zurück zum Hotel. Frisch geduscht und ausgeruht ging es wieder zum Essen. Nach dem Essen konnten wir noch mit nach Málaga fahren oder im Hotel bleiben.

Mittwoch, 14.10.2009

von Michael K.

Nach dem Aufstehen und einem anschließendem mehr oder weniger ausgiebigen Frühstück ging es um 09:00 Uhr für die ersten zwei Stunden ins Wasser. Schnell wurde klar, dass Stefan ordentlich was von uns sehen will und die Anforderungen für den Großteil der Gruppe zu hoch sind. Im Anschluss an die ersten gut 5000 m teilte sich die Gruppe ein wenig. Den einen Teil zog es an den Strand, wo auf Seiten der Betreuer durch die recht kräftigen Wellen die ersten Blessuren davon getragen wurden. Der andere Teil nutzte die Zeit bis zum Mittag zum entspannen und schlafen. Nach dem Mittag ging es um 15:00 Uhr auf die nächsten 5000 m. In dieser zweiten Trainingseinheit gab es jedoch schon die ersten Ausfälle auf Seiten der Aktiven, auf dessen Gründe ich nicht



Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Spanien 2009

näher eingehen möchte. Nach dieser zweiten Einheit wurde die Zeit bis zum Abendbrot wieder verschieden genutzt. Zur Auswahl stand wieder dasselbe wie in der Mittagspause. Nach dem Abendbrot zog es den einen Teil einfach zum Wellenbeobachten an den Strand, ein Teil zeigte sich nochmal sportlich und joggte im Sonnenuntergang oder andere blieben einfach auf ihren Zimmern.

Donnerstag, 15.10.2009

von Jasmin F. und Vanessa M.

Der dritte Tag unseres Trainingslagers war nun angebrochen. Nach einer viel zu kurzen Nacht mussten wir wie üblich um 07:30 Uhr aufstehen. Danach gab es um 08:00 Uhr Frühstück. Wir konnten uns zwischen Brötchen, Brot und Toast mit Marmelade, Pflaumenmuss, Honig, Wurst oder Käse entscheiden. Außerdem gab es als „warmes Frühstück“ unter anderem Spiegeleier und Speck. Das sollten wir jedoch nicht in so großen Mengen essen, da uns dann im Training schlecht werden könnte. Es wurde stattdessen empfohlen, von dem frischen und gesunden Obst zu kosten. Nach dem Frühstück machten wir uns dann schnell auf zum Schwimmbad, damit wir auch pünktlich anfangen konnten. Nach dem zweistündigen Training, indem wir unter anderem auch die lange Serie 30 x 100 m Kraul schwimmen mussten, sind wir zum Hotel zurück gefahren, wo wir uns erst einmal von dem anstrengenden Training erholen konnten. Einige von uns sind zum Strand gegangen, andere wiederum wollten die Zeit nutzen, um ein kleines Nickerchen zu halten. Beim Mittag-essen standen uns Pommes, Reis, Nudeln, Fisch- und Fleischgerichte und zum Nachtisch Obst und Salat zur Verfügung. Um 15:00 Uhr begannen wir mit unserer zweiten Einheit des Tages. Diesmal war ein spanisches Kamerateam im Schwimmbad, welches uns beim Schwimmen aufgenommen und Stefan interviewt hat. Die Aufnahmen strahlten sie dann auch gegen 21:00 Uhr abends im Fernsehen aus. Nach dem Training waren die Meisten von uns so kaputt, dass nur noch wenige den geplanten Ausflug nach Benalmádena gehen wollten. Der Rest blieb bis zum Abendessen im Hotel. So ging dann auch der dritte Tag unseres Trainingslagers zu Ende.

Freitag, 16.10.2009

von Nick S.

Heute sind wir, wie üblich, um 07:30 Uhr aufgestanden und haben um 08:00 Uhr gefrühstückt. Dann haben wir trainiert und sind 1000 m Lagen im 50 m Wechsel geschwommen. Danach sind wir



Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Spanien 2009

nach Ronda gefahren und auf der Fahrt nach Ronda gab es viele Kurven am Gebirge. Später haben wir Mittag gegessen; es gab Baguette mit leckerem Schinken und Tomaten und zum Nach-tisch gab es Honigmelone. Mit Schinken hat die Honigmelone besonders gut geschmeckt. Dann haben wir viel in Ronda besichtigt. Später haben wir Granizada getrunken, das war sehr lecker. Danach sind wir eine Stunde 30 Minuten zurück gefahren. Das war der vierte Tag.

Samstag, 17.10.2009

von David L.

Der fünfte Trainingstag in Torremolinos hat begonnen. Wir sind wie üblicherweise um 07:30 Uhr aufgestanden und machten uns fertig; um 08:00 Uhr gab es Frühstück mit gebackenen Toast, Spiegeleier und Pfannkuchen. Uns fehlten leider die Churros. Das sind kleine, leckere, ringförmige Gebäcke. Nach dem kurzen Frühstück packten wir unsere Schwimm Taschen und fuhren mit dem blauen Caddy ins Schwimmbad. Die erste Trainingseinheit um 09:00 Uhr war überwiegend Rücken-technik. Diese Lage mag ich überhaupt nicht. Nachmittags um 15.00 Uhr bis 17.00 Uhr begann die zweite Trainingseinheit. Wir mussten mehr lange Strecken schwimmen. Dieses Training war sehr anstrengend, auch für die anderen! Nach der Anstrengung sind Nicolas, Nick und ich am Strand gewesen. Es gab viele mittelgroße Wellen, wobei es Spaß machte durch sie oder über sie zu springen. Das war der fünfte Tag in Torremolinos.

Sonntag, 18.10.2009

von Nicolas P.

Wie immer gab es übliches Aufstehen um 07:30 Uhr. Ich als letzter, wie immer. Kurz gewaschen, Tasche gepackt und ab zum Frühstück. Glücklicherweise gab es heute Churros. Sonst wie immer. Dann auf zum Schwimmen. Brust-Technik steht an. Also dann los. Nach 1,5 Stunden Qualen geschafft. Schnell umziehen und ab zum Strand. War dann doch zu Kalt. Dann gab es Mittagessen. Nichts Besonderes. Kurz noch ausruhen und zum zweiten Training. Paddels-Training tut weh. Mein Muskel am Bauch hat mir dann nach weh getan. Zum Strand sind wir danach nicht mehr ge-gangen. Direkt ins Zimmer aufs Bett und lesen. Nick und David sind einkaufen gegangen. Zum Abendessen gab es dann Standard und jetzt schreib ich. Alles im allem ein anstrengender Tag.



Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Spanien 2009

Montag, 19.10.2009

von Catharina J. und Lea A.

Nach hartem, anstrengendem Training war heute unser trainingsfreier Tag. Am frühen Morgen brachen wir zur langen Fahrt nach Sevilla auf. Um 07:00 Uhr trafen wir uns an den Bussen und teilten uns auf. Die Busfahrt verlief sehr ruhig, da alle schliefen. Nach 2,5 Stunden kamen wir in Sevilla an und besorgten Brot für unser Frühstück. Im Plaza de España frühstückten wir; wir schossen auch fleißig Fotos und genossen die wunderschöne, prunkvolle Ansicht. Nachdem sich alle mit Eis und Wasser gestärkt hatten ging es weiter zur Catedral de Sevilla, diese schien von außen schon groß, doch innendrin war sie riesig und wunderschön. Mit schmerzenden Füßen stampften wir 34 Etagen in die Höhe des Turmes und genossen den Ausblick. Mit hungrigen Mägen schlepten wir uns in eine Tapas-Bar. Trotz Baulärm genossen wir die Vielfalt der spanischen Tapas. Gesättigt ging es dann weiter in die bezaubernden Gärten von Reales Alcázares. Nach einem langen lehrreichen Tag traten wir die Heimreise an. Um 18:25 Uhr waren wir pünktlich zum Abendessen zurück.

Dienstag, 20.10.2009

von Catharina J. und Lea A.

Der Tag fing ganz normal an. Früh Aufstehen, frühstücken und dann Training. Danach folgte ein kurzer Zwischenstopp im Aldi, wo fleißig eingekauft wurde für die letzten Tage. Vor und nach dem Mittagessen war kräftig ausruhen angesagt um Kraft fürs zweite Training zu Sammeln, was natürlicherweise sehr anstrengend war. Vor dem Wassertraining wurde fleißig Springseil gehüpft. Nach dem Training schauten wir uns die DVD an, die wir netterweise vom Schwimmbadteam bekommen haben; darauf war das Gefilmte von letzter Woche zu sehen. Nach dem Abendessen fuhren wir zum Carrefour um dort Käse, Schinken und Wein für Daheim einzukaufen. Nach dem langen Tag fiel das Zimmer 3208 tot müde ins Bett.

Mittwoch, 21.10.2009

von Philip R.

Alles war dunkel, es war halb acht, höchste Zeit, dass der Wecker an ging. Da war es auch schon so weit. Florian Silbereisen sang für uns zum vorletzten mal „keine Party ohne uns“. So fällt es einem schließlich gleich viel leichter aufzustehen. Doch an diesem Mittwoch fiel es sowie so leichter aufzustehen. Denn es



Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Spanien 2009

waren nur noch zwei Trainingseinheiten zu absolvieren. Allerdings beim Frühstück stieg die erste Panik in mancher Leuts Gesicht. „Keine Churros?!“ konnte man in den Gesichtern lesen. Die Rettung jedoch war nicht fern... sogleich trat einer der Köche aus der Küche mit einer großen Schale voll Churros in den Händen. Nachdem man sich den Teller gut gehäuft und ihn anschließend auch gleich wieder geleert hatte, ging es auf in Richtung des vorletzten Trainings. Nicht mehr lange und man hatte es geschafft. Man pfiff auf die Schmerzen in den Armen und schwamm einfach. Irgendwann würde es schon zu Ende gehen. Punkt 11:00 Uhr stürmte man aus dem Wasser und einige waren froh wieder 100% im Training erreicht zu haben. Etwas ermüdet schritt man in Richtung Dusche, aber halt...! Da sollte noch vom Badpersonal ein Erinnerungsfoto vom gesamten Team geschossen werden. Man stellte sich vor einem der Startblöcke auf und „Blitz“ ein Pracht Bild war entstanden. Nach dem Training wurde sich ausgeruht bzw. einige fingen bereits mit dem Packen der Koffer an. Nach dem Mittagessen hieß es dann wieder Sachen packen und auf zum letzten Training. Vorher wurde noch Springseil gesprungen. Als die Zeit noch nicht komplett um war, trat unser Trainer vor uns und sagte, dass wir die letzten 15 Minuten im warmen Becken, sei es im Whirlpool oder unter Massagedüsen, verbringen dürften. So konnten sich alle Schwimmer schon mal etwas von den insgesamt 13 Trainingseinheiten entspannen. Im Anschluss an das Training gab es noch eine kurze Ansprache des Trainers, in der er uns Schwimmer noch einmal lobte. Insbesondere David, denn er hatte jede Training zu 100% absolviert. Als Anerkennung bekam er ein paar neue Paddels. Abends gab es das Angebot nochmal nach Málaga zu fahren. Diesmal wurde ein schönes Restaurant ausgesucht, in dem gegessen wurde, allerdings auf eigene Kosten, weshalb es jedem selbst überlassen war mit zu fahren oder nicht. Dort angekommen suchten wir uns ein schönes Restaurant aus. Damit jeder mehrere Sachen probieren konnte, bestellten wir mehrere verschiedene Gerichte von denen jeder etwas aß. Das Essen war natürlich um Klassen besser als das im Hotel. Nach dem langen Essen ging es wieder zurück ins Hotel. Es wurde sich noch eine Weile unterhalten oder der Koffer zu Ende gepackt. Danach ging es ins Bett, denn am nächsten Morgen musste man schließlich früh aufstehen.

Donnerstag, 22.10.2009

von Fabian F.

Heute war der Tag der Abreise. Es war frühes Aufstehen angesagt, denn es hieß schon um 07:30 Uhr, auf zum Flughafen.



Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Spanien 2009

Um Viertel nach sechs wurde unser Zimmer ein letztes Mal von unserem Favoriten Florian Silbereisen geweckt und wir waren alle glücklich darüber, ihn erst mal eine Weile nicht mehr hören zu müssen. Nachdem die letzten Teile in den Koffern verstaut, die Koffer ein letztes Mal gewogen wurden und das Handgepäck den letzten Schliff verpasst bekam, machten wir uns zum letzten Mal zum Frühstück auf. Um 07:00 Uhr standen wir nun versammelt vor dem Speisesaal um unsere Henkersmahlzeit zu verzehren. Wir hauten alle gut rein, häuften unsere Teller mit Brötchen, Croissants, Toasts, Butter, Margarine, Wurst, Käse und Marmelade um uns gut auf den langen Flug vorzubereiten. Nachdem alle fertig gespeist hatten kehrten wir auf unsere Zimmer zurück um das Gepäck zu holen. Vorerst deponierten wir die Koffer im Flur vor Stefans Zimmer, denn wir sollten noch einige Flaschen entsorgen, welche übrig geblieben waren. Nachdem dies geschehen war, gingen wir in einer Kolonne in die Lobby des Hotels, wo die Zimmerkarten an der Rezeption abgegeben wurden. Nun hieß es „Adios“ sagen und zu den Autos gehen, die Koffer einladen und zur Autovermietung fahren. Schnell ausgestiegen und den Stefan ins Büro geschickt, wurden wir auch sogleich in einen Bus verfrachtet, um zum Flughafen chauffiert zu werden. Dort angekommen ging es dann auch sofort weiter zum Check-In-Schalter, hinter welchem sich schon eine sehr lange Schlange gebildet hatte. Stunden später waren wir Schwimmer endlich an der Reihe die Koffer abzugeben. Der Abschied viel zwar schwer, aber wir waren uns sicher, dass die Koffer bei dem Flughafenpersonal gut aufgehoben waren. Weiter ging es zum Durchleuchten. Im Gegensatz zur Hinfahrt, auf der es ein paar Probleme mit Nicolas' Duschzeug gab, lief diesmal alles problemlos. So nun waren wir also Abflugbereit. Einige gingen nochmals auf die Toilette und dann ging es auf zu unserem Gate. Wir setzten uns auf die Sitze in unserem Gate und sollten jetzt warten bis es ins Flugzeug ging. Aus Langeweile machten sich einige nochmals auf die Duty-Free-Läden unsicher zu machen und Proviant für den Flug zu kaufen. Um 09:40 Uhr war endlich „Boarding Time“. Wir gaben dem Personal unsere wohlgehüteten Boardingkarten, die vom Personal ganz liebevoll zerrissen wurden. Im Flugzeug ging dann alles ganz schnell, alle Passagiere stiegen nach und nach ein; setzten sich auf ihre Plätze und machten sich abflugbereit. Kaum waren wir dann auch schon in der Luft, schliefen die ersten unter uns auch schon. Zwischendurch gab es noch ein Sandwich aus dem Flugzeugsortiment in den Sorten „Wurst“ oder „Käse“. Im Gegensatz zum Hinflug schmeckten die Sandwiches recht gut. Nach der Landung waren alle wieder munter und gut drauf, denn



Tagebuch der Aktiven – Trainingslager Spanien 2009

wir waren endlich wieder im Heimatland. Auf zu Gepäck-Ausgabe hieß es nun. Ich durfte mich drüber freuen, dass alle auf mich warteten, weil mein Koffer der letzte unserer Gruppe war. Kaum waren wir aus dem großen Raum der Gepäckausgabe-Laufbändern heraus, erwarteten uns auch schon die Taxifahrer, die sich sogar als die Eltern einiger Schwimmer und Schwimmerinnen herausstellten. Auf ging es zu den Taxis und schnell das Gepäck in den Kofferraum, damit wir schnell wieder zuhause waren. Mein Vater raste natürlich nach Hause, als ginge es um Leben und Tod, wodurch wir auch als erste am Auestadion ankamen. Nach kurzer Zeit kamen auch schon einige Eltern zum Abholen. Nach einer guten Weile waren alle Taxis und die Eltern der Aktiven angekommen und es wurde sich verabschiedet und auf den Heimweg gemacht. Zu Hause angekommen hieß es dann nur noch Koffer auspacken.

