

## Trainingslager vom 02.-06.04.2018 in Radebeul Tag 1: Anreise

In der Osterferienwoche findet auch in diesem Jahr das obligatorische und auf den Saisonhöhepunkt in Esbjerg ausgerichtete Trainingslager statt.

Start für die 26 Schwimmer und ihre 2 Trainer Georg und Woesch war heute um 10 Uhr hinter dem Stadtbad in Chemnitz. Die Anreise gestaltete sich staufrei und bereits kurz nach 11 Uhr erfolgte die Ankunft in der Jugendherberge in Radebeul, dem Quartier für die Trainingslagertage.

Nach dem Bezug der Zimmer und dem Mittagessen, es gab Gulasch und Spätzle, ging es zur ersten 2 stündigen Wassertrainingseinheit in die nahegelegene Schwimmhalle.

Das erste Training gestaltete sich noch entspannt, es wurde GA 1 geschwommen, überwiegend in Haupt- und Nebenlage. Die Trainingsintensität wird sich aber sicher noch steigern, in den nächsten Einheiten. Der erste Tag klang dann mit dem gewohnten Gemeinschaftsabend in der Jugendherberge aus.





## Tag 2: Training im Wasser und an Land

Der Tag 2 begann um 07.30 Uhr mit Frühstück. Das bedeutete noch einmal ausschlafen, bevor es morgen für alle schon 07.00 Uhr ins Wasser geht.

Zunächst absolvierten von 09.00 Uhr bis 10.30 Uhr die Schwimmer der TG Nestmann ihr Wassertraining, bevor dann von 10.30 Uhr bis 12.00 Uhr die Schwimmer der TG Woesch ins Wasser durften. Obwohl jeweils nur 2 Bahnen zur Verfügung standen, wurde dennoch gut trainiert.

Zum Mittagessen gab es heute Kartoffelsuppe mit Wiener.

Ab 14.00 Uhr ging's dann für 2 Stunden in die Turnhalle. Dort wurden neben Spielen auch 45 min Stabi-Übungen gemacht und Rumpfkraft trainiert.

Der Rest des Tages verblieb für Abendessen und Gruppenspiele, welche wieder für viel Heiterkeit sorgten. Zeitungstanz, Bewegungsmemory, Goofy und Zeitungsklatschen waren die Highlights.

Noch sind alle fit und ziehen gut mit, wobei die ersten bereits über Muskelkater klagen.





### Tag 3: Wassertraining und Wanderung

Heute mussten alle, wie angekündigt, bereits kurz vor 6:30 Uhr aus den Betten. Nach Stärkung mit einem kleinen Snack stürzten sich beide Trainingsgruppen pünktlich um 7:00 Uhr in die Fluten. Die TG Nestmann trainierte Wenden und Abstöße, die TG Woesch GA 2.

Gegen 8:00 Uhr war das erste Training vorbei und es ging zügig zum Frühstück, da die TG Woesch bereits ab 9:30 Uhr wiederum für eine Stunde ins Wasser springen durfte, um weiter an der GA 2 zu feilen.

Dank guter Vorschläge aus den Trainingslagertagebüchern lief es heute deutlich organisierter auf den Bahnen.

Ab 10:30 Uhr löste die TGN die Großen dann ab, um noch einmal bis 12 Uhr im Wasser zu trainieren. Die Kleinen arbeiteten ebenfalls an ihrer GA 2.

Zum Mittagessen überforderte der Energieverbrauch unserer Sportler die Küche leicht, die für jeden nur zwei Portionen Nudeln mit Bolognese eingeplant hatte.

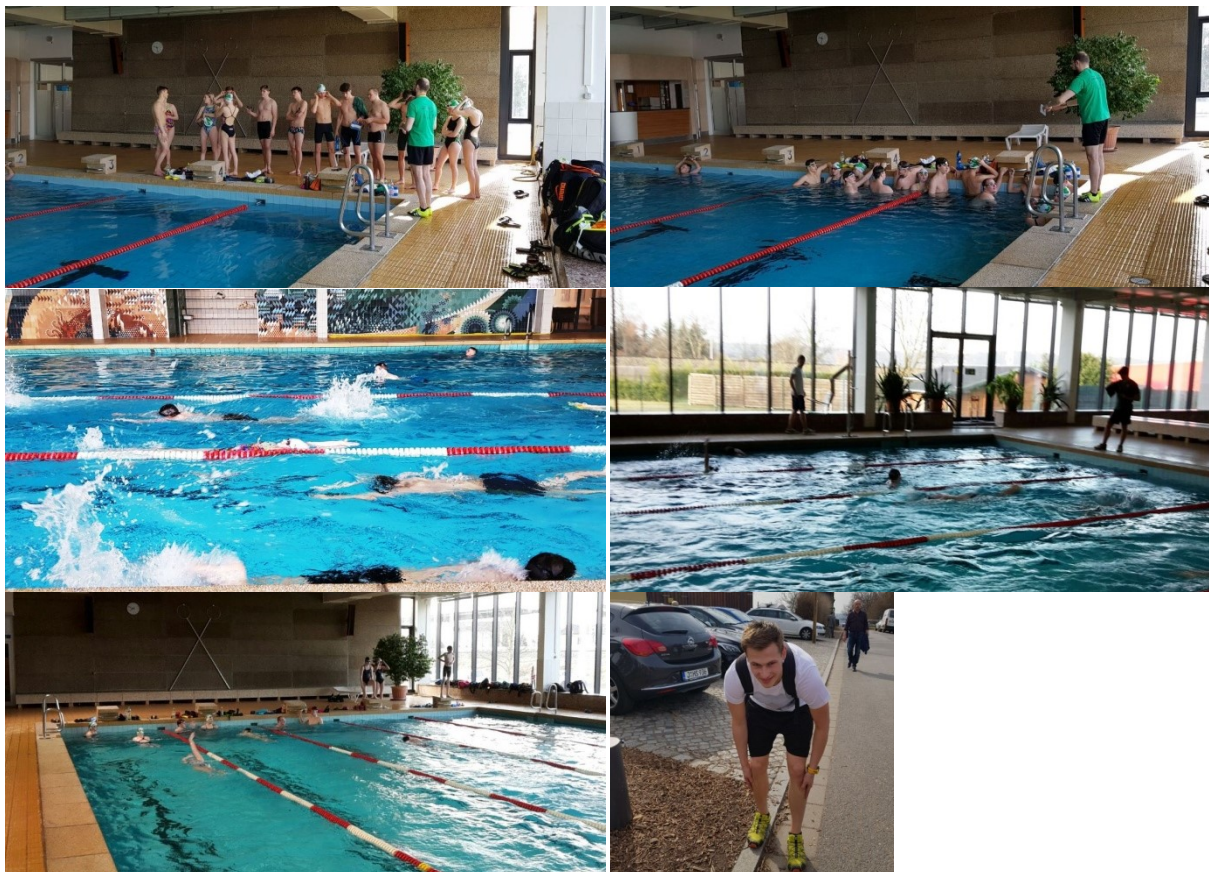
Von 12:55 Uhr bis 14:45 Uhr gab es verdientermaßen eine Mittagspause, was viele für ein Schläfchen nutzen.

Am Nachmittag stand dann eine kleine Wanderung auf dem Plan. Es wurde über die Spitzhaustreppe auf die Weinberge von Radebeul spaziert.

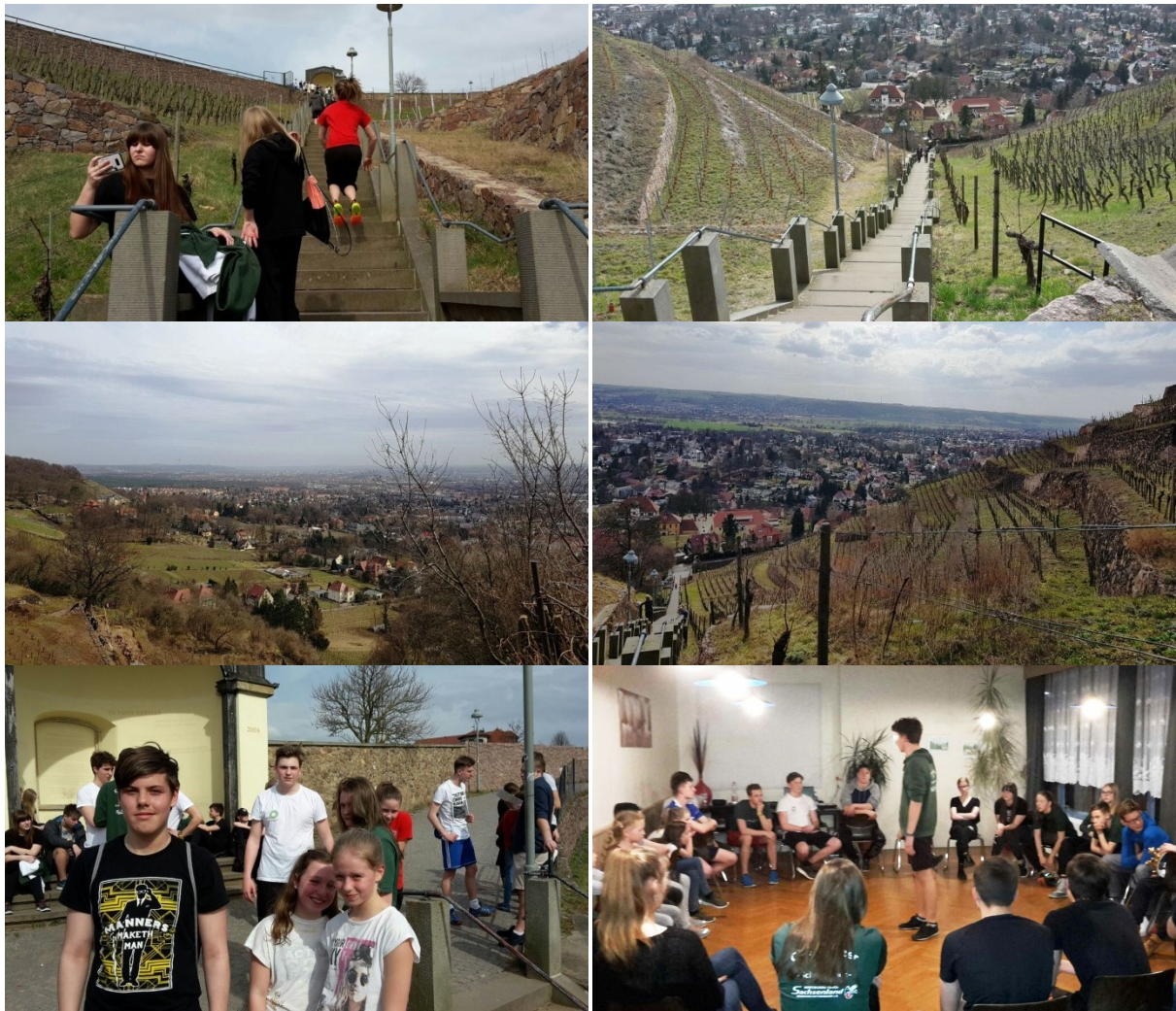
Inspiriert von Josi sprangen insgesamt 7 Sportler mit Schlussprüngen die paar hundert Stufen hinauf. Josi war das allein zu langweilig, weshalb sie dabei immer mindestens 2 Stufen auf einmal übersprang. Im Anschluss daran gab es Abendessen.

Mit den üblichen Gemeinschaftsspielen, u.a. Umstapeln und "Nachts in Palermo", klang der 3. Trainingstag in geselliger Runde aus.

Die daheim gebliebenen Eltern und Masters nutzten unterdessen zahlreich die freien Bahnen in der kleinen Schwimmhalle des Stadtbades in Chemnitz für ihr Training. Liebe Grüße aus der Heimat, auch ohne die TG Woesch war die Halle heute gut ausgelastet.







#### **Tag 4: Wasser- und Krafttraining und als Überraschung Bowling spielen**

Wie bereits am Vortag, mussten auch heute wieder Schwimmer und Trainer früh aus den Federn. Nach kleinem Snack ging es wiederum für beide Trainingsgruppen von 7:00 Uhr bis 8:00 Uhr in die Schwimmhalle. Auf dem Plan der TG Woesch stand Grundschnelligkeit, während die TG Nestmann weiter an Wenden und Abstoßen arbeitete.

Nach dem Frühstück sprang zunächst die TG Nestmann wieder ins Wasser, um von 9:30 Uhr bis 10:30 Uhr zu trainieren. Danach übernahm die TG Woesch das Wasser und absolvierte ein HIIT-Training.

Zum Mittagessen gab es Kartoffeln und Quark, welches allen auch gut geschmeckt hat.

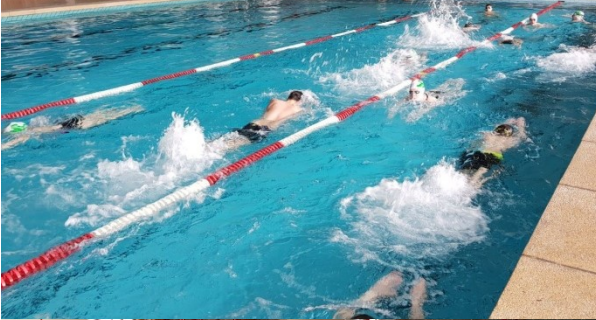
Dem Mittagessen folgte eine kurze Ruhe- und Erholungspause.

Anschließend ging es von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr in die Turnhalle, wo das heutige Krafttraining mit Spielen kombiniert wurde.

Als Überraschung wurde nach dem Abendessen von 19:00 Uhr bis 20:00 Uhr Bowling gespielt, was bei allen für Begeisterung sorgte. Zum Bowling-König des Trainingslagers 2018 avancierte Rouven Raths.

Auch heute klang der Abend mit Spielen aus. Nach einer Runde Blitz spielen durfte die TG Nestmann schlafen gehen. Die TG Woesch folgte kurze Zeit später nach einigen weiteren Spielen.







## Tag 5: 3D-Minigolf und die härteste Trainingseinheit des gesamten Trainingslagers

Auch am heutigen letzten Trainingslagertag gab es kein Erbarmen mit den Schwimmern. Den dritten Tag in Folge hieß es nun schon viel zu zeitig aufzustehen, um von 7:00 Uhr bis 8:00 Uhr wieder eine Schwimmeinheit vor dem Frühstück zu absolvieren. Wie gewohnt, gab es davor nur einen kleinen Snack. Die Schwimmer der TG Nestmann übten Sprints und feilten noch etwas an der Technik. Bei der TG Woesch stand heute die Arbeit an Wassergefühl und Grundschnelligkeit in einer recht ruhigen Einheit an. Dies sorgte bei den Schwimmern etwas für Verwirrung, weil Woesch doch angekündigt hatte, dass es von Tag zu Tag immer schlimmer werden würde. Nach ausgiebigem Frühstück und Packen der Sachen brachen die beiden Trainingsgruppen gegen 10:10 Uhr zu einem kleinen Spaziergang mit noch unbekanntem Ziel für die Sportler auf. Wie immer ging es nicht auf direktem Wege dahin. Schließlich sollte ja auch etwas gewandert werden. Es wurde auf einem wunderschönen Weg am Rande von Radebeul entlang spaziert und nach etwa halbstündigem Marsch war dann klar, was das Ziel war: Eine 3D-Minigolf Anlage. Bevor es dort 12:15 Uhr los ging, wurden aber erst einmal die Lunchpakete verspeist. In 6 Gruppen aufgeteilt, ging es dann immer für 2 Gruppen gleichzeitig im Abstand von 15 min auf die Bahnen. Es war beeindruckend und hat allen richtig viel Spaß gemacht. Wer schlussendlich Minigolf-König wurde, ist leider nicht bekannt. Gegen 14.30 Uhr ging es dann zurück zur Jugendherberge. Dort wurden noch Gruppenfotos gemacht und die Autos für die Rückfahrt beladen. Der Aufbruch zurück nach Chemnitz erfolgte 15:45 Uhr.

Hinter dem Stadtbad wurden die sichtlich erschöpften und zum Teil auch etwas ausgehungerten Schwimmer dann von den Eltern in Empfang genommen.

Für die TG Nestmann war das Trainingslager damit vorbei.

Für die Schwimmer der TG Woesch stand zum Abendtraining ab 20:00 Uhr in der Schwimmhalle am Südring dann noch ein Test auf dem Programm. Es sollte die mit Abstand härteste Einheit des Trainingslagers werden und sie wurde es dann auch.

Woesch war mit den Ergebnissen dieses besonderen Abschlusstrainings sehr zufrieden und die Sportler danach völlig am Ende. Das sollte aber auch so sein. 😊:). Dann war auch für die Schwimmer der TG Woesch Schluss.

Eins ist gewiss, gut schlafen werden heute alle diejenigen Schwimmer, die diese Trainingseinheit mitgemacht haben.

Vielen Dank an die Trainer Georg und Woesch für die zwar anstrengende aber dennoch schöne Woche in Radebeul. Ein Dankeschön geht wie immer auch an die Eltern, die als Fahrer zur Verfügung standen.





