Trainingslager Cervia 2018

Tag 1

Um 8 Uhr Abends, den 23.3.2018, versammelte sich das PTSV-Leichtathletikteam auf dem Döbeleparkplatz, um nach Italien aufzubrechen. Mit einer halben Stunde Verspätung fuhren wir dann endlich los. Nach einer Stunde Fahrt kamen wir in Zürich an, wo wir in unseren sehr vollen Bus nach Bologna umstiegen. Außerdem war die Fahrt sehr hart, weil die Sitze nicht gerade die bequemsten Schlafplätze waren. Um 5 Uhr morgens sind wir endlich in Bologna eingetroffen, trotz der schlimmen Nacht war die Stimmung super und wir konnten unsere Fahrt Richtung Cervia fortsetzen. So erreichten wir nach zwei Zugfahrten um 9 Uhr endlich Cervia. Wir richteten uns in unseren Zimmern ein und holten den Schlaf nach, der uns von der Nacht zuvor fehlte. Um 13.00 Uhr gab es Mittagessen und wir bereiteten uns schon einmal mental auf das anstehende Training vor. Nach dieser kurzen, aber knackigen Einheit am Strand, spielten wir noch ein paar Runden "21". Dieses Spiel wurde von Maria schon als das Spiel des Trainingslagers 2018 erklärt. Kurz darauf gab es auch schon Abendessen und es wurde der neue Spitzname " Tauboss" für unsere Trainerin Maria Tauber gefunden. Anschließend fielen wir müde in unsere Betten und schliefen ein.

Das Zitat des Tages kam von Mara Dürschke: "Wir sind keine Mannschaft, sondern eine Familie!"

Daniel Wiehler und Jannek Kaiser

Tag 2

Wir mussten am Morgen des zweiten Tages schon um halb acht aufstehen, um rechtzeitig zu frühstücken und schließlich den Bus zum Trainingsplatz zu bekommen. Weil es Sonntag war, konnten wir leider bloß bis 12:00 auf den Platz. Das Training war zwar anstrengend, doch es tat gut mal wieder die Sommerdisziplinen zu üben, auch wegen des besseren Wetters. Maria hat sich versehentlich auch noch mit der Zeit vertan, weil in der Nacht zuvor die Zeitumstellung war, doch zum Glück haben wir den Bus zurück nicht verpasst. Zurück im Hotel gab es nach ein paar Runden '21' auch schon das Mittagsessen, welches mal wieder sehr „mundete“. Beim nächsten Training beschlossen wir zu einem Pinienwald zu joggen, welchen Amy noch vom letzten Mal in Cervia kannte. Nur war das Problem, dass sie den Weg zu dem Wald nicht mehr genau wusste. Schließlich half uns dann Google Maps, um ihn zu finden. Auf dem Weg kamen wir auch noch bei einem kleinen Zoo vorbei. Dort waren viele süße Ponnies und Kühe. Doch die Kühe haben es geschafft, den Holzzaun zu zertreten. Zum Glück waren wir noch hinter einem Sicherheitszaun. Das letztendliche Training in dem Wald war sehr schön und angenehm. Nach dem Training waren wir wieder auf dem Basketballplatz. Dann war es auch schon wieder Zeit zum Essen. Zum Ende waren wir dann noch in einer Eisdiele, um den Abend ausklingen zu lassen.

Benni Taubner

Tag 3

Heute sind wir wieder um 8Uhr, diesmal mit etwas Muskelkater, aufgestanden, um gemeinsam beim Frühstück in den Tag zu starten. Nach dem Frühstück sind wir mit dem Bus zum Stadion gefahren, wo unser morgendliches Training stattgefunden hat. Nach einem kurzen Stabi-Programm haben wir uns für eine Hochsprungeinheit vorbereitet, welche sehr viel Spaß gemacht hat. Nach der Einheit ging es direkt zurück zum Mittagessen. Nach der Stärkung hatten wir heute eine längere Mittagspause, in welcher wir uns entschlossen haben, gemeinsam am Strand Rugby zu spielen. Trotz improvisierter Regeln und "Sandschlachten", machte es sehr viel Spaß! Trotz des bisher anstrengendem Tages verbrachten wir den Rest der Mittagspause auf dem Basketballplatz. Wie angekündigt ist der Bus pünktlich losgefahren, doch leider waren noch nicht alle an Bord! Alle wussten, was das bedeuten würde. Erstens hieß es für die Zuspätkommer, dass diese zum Platz laufen müssen und, was fast noch schlimmer, stand ihnen ein 400m Sprint bevor. Diesen mussten sie noch nach der Wurf- und Stoßeinheit absolvieren. Das Mitleid stieg. Allerdings haben unsere Jungs den 400m Sprint mit Bravour gemeistert. Nach dem Training wurde geduscht, und dann endlich zu Abend gegessen. Den Abend haben wir wie immer gemütlich ausklingen lassen.

Johanna Schneider und Mara Dürschke

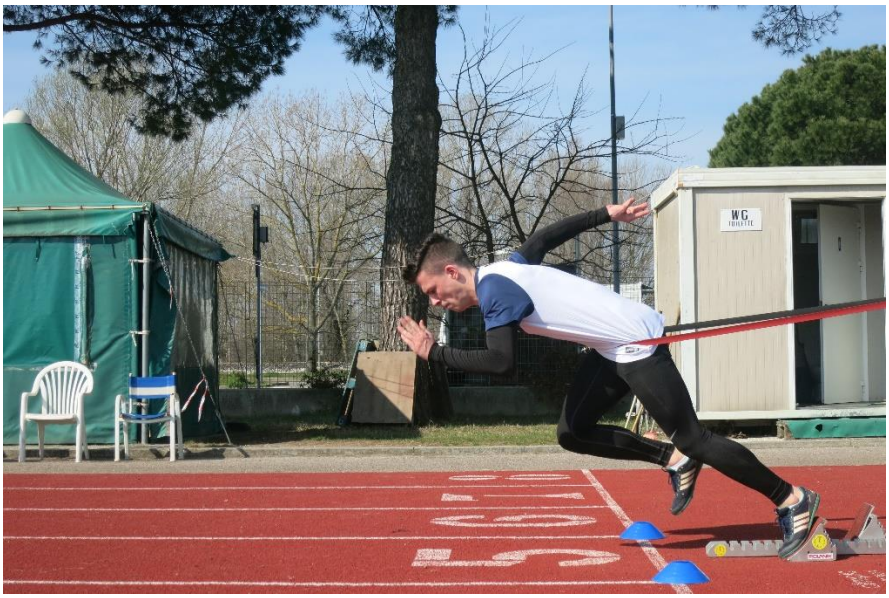
Tag 4

Wie auch gestern sind wir heute am Dienstag dem 27.03.18 um 9:15 Uhr in das Stadion gefahren. Auf dem Programm heute stand Weitsprung. Zum Aufwärmen haben wir Basketball gespielt und ein paar Koordinationsübungen gemacht. Anschließend sind wir zur Sprunggrube gegangen. Amy hat sich leider eine leichte Verletzung beim Weitspringen zugezogen, da sie umgeknickt ist. Sie konnte aber kurz danach unter leichten Schmerzen wieder laufen und ihren Fuß belasten. Um 11:30 Uhr kamen wir wieder im Hotel an und gingen eine halbe Stunde später zum Aperitif bei dem die Athleten einen Rucksack und die Trainer ein Badetuch geschenkt bekommen haben. Im Anschluss haben wir Mittag gegessen und die Sonne erschien glücklicherweise in ihrem vollen Glanz. Nach dem Mittagessen haben wir etwas auf unseren Zimmern entspannt und sind um 14:30 Uhr mit dem Bus nach Ravenna gefahren. In Ravenna haben wir erst zusammen ein Eis gegessen, welches uns von unseren Trainern spendiert wurde. Danach sind wir in kleinen Grüppchen in Ravenna durch die Straßen gezogen, um zu shoppen. Um 17:30 Uhr ging unser Bus wieder zurück nach Cervia. Zwei Stunden später gab es Abendessen. Nach dem Abendessen sind wir auf die Zimmer gegangen, um uns für den gemeinsamen Abend frisch zu machen.

Leif Seidelmann

Tag 5

Heute wachten einige von uns etwas müder auf, der Grund hierfür war Amys Geburtstag. Diesen hatten wir auf dem Dach des Hotels etwas reingefeiert. Nichts desto trotz waren alle pünktlich und gut gelaunt beim Frühstück. Nach einem Ständchen und ein Stück Geburtstagskuchen ging es auch schon ins Stadion. Nach dem Aufwärmen und der Stabi stand für uns ein Starttraining auf dem Programm. Schon während dieser Einheit konnten wir den Muskelkater für die nächsten Tage spüren. Dies hinderte uns nicht daran, nach dem Mittagessen die nächste Einheit am Strand zu starten. Wir arbeiteten uns von Fußstabilisation, über kleine Hürdenläufe, bis zum Staffellauf vor. Um unsere Füße und Waden zu entspannen, machten wir einen kleinen Abstecher ins eiskalte Meer. Nachdem wir uns frischgemacht hatten, probierten wir das erste Mal ein traditionelles Gericht aus der Gegend, Piadina. Vor dem Abendessen ging es mal wieder auf den Basketballplatz. Zur Feier des Tages ging es für uns auswärts zum Pizzaessen. Beendet, haben wir den Tag gemütlich bei einer Kugel Eis in unserer neuen Lieblingseisdiele.



Mara Dürschke und Johanna Schneider

Tag 6

Wie immer standen wir heute Morgen gegen 7:45 Uhr auf. Bei einigen bestand die Hoffnung, dass wir heute etwas länger schlafen könnten, jedoch brachen wir nach dem Frühstück zur gewohnten Zeit zu einem Markt auf, welcher sich in der Nähe von unserem Hotel befand. Dort hatten wir bis zum Mittagessen Zeit, uns in kleinen Grüppchen umzuschauen oder auch ein wenig zu shoppen. Nach dem Mittagessen hatten wir wie immer Zeit, uns ein wenig auszuruhen, bevor wir zu einem anstrengenden Lauftraining losfuhren. Heute waren leider schon drei von uns leicht verletzt, sodass sie nicht mittrainieren konnten. Das Training handelte sich um 200 und 150 Meter Sprints, welche alle mit Mühe gemeistert hatten. Das Abendessen war sehr ungewohnt, da unsere Trainer beim sogenannten "Traineressen" waren.

Elisa Schwarz und Lotta Schneider

Tag 7

Der 30.03.2018 begann damit, dass wir mitten in der Nacht aus dem Schlaf gerissen wurden, weil der Feuermelder klingelte. Gott sei Dank war es nur ein Fehlalarm und wir konnten 15 min später wieder in unsere Betten gehen. Am Morgen gingen wir, wie jeden Tag, als erstes zum Frühstück. Anschließend packten wir unsere Sachen und gingen ins Stadion. Da der Busfahrer von den Offenburgern nicht fahren durfte, mussten wir das erste Mal laufen. Wir trainierten die Disziplin Speer und wollten eigentlich am Ende vom Training noch eine Slackline aufbauen. Doch das hat leider nicht funktioniert, weil es komplizierter war als gedacht. Deshalb liefen wir wieder zurück und spielten ein paar Runden Basketball. Danach sind wir direkt zum Mittagessen gegangen. Anschließend wollten wir uns ein bisschen am Strand bräunen, doch es war viel zu windig. Aus diesem Grund beschlossen wir, uns zu bewegen und rangen am Strand. Als wir eigentlich schon komplett müde vom Ringen waren, begannen wir mit unserer eigentlichen Trainingseinheit am Strand. Wir machten viele Sprung und Sprint Übungen, bei denen wir uns so verausgabten, dass wir direkt nach den Übungen schon Muskelkater hatten. Als wir mit dem Training fertig waren, verabschiedeten wir uns von den Offenburgern, mit denen wir uns über das Trainingslager gut angefreundet hatten, da diese einen Tag früher als wir abreisten. Danach fingen wir schonmal an unsere Koffer zu packen und gingen zum Abendessen. Beim Abendessen stellten wir fest, dass wir neue unerwünschte Gäste im Hotel hatten: Eine Fußballmannschaft mit acht bis neun-jährigen Spielern! Das hatte zur Folge, dass der Essbereich von der Geräuschkulisse her eher einem Schwimmbad ähnelte. Nach dem Essen beschlossen wir zum Abschluss nochmal alle zusammen Eis essen zu gehen. Als wir damit fertig waren, gingen wir zurück ins Hotel und packten noch unsere Koffer zu Ende. Zum Glück gingen alle Koffer zu. Anschließend fielen wir müde in unsere Betten.

Wir hatten einen wunderschönen Aufenthalt in Cervia und sind unseren Trainerinnen super dankbar, dass sie mit uns im Trainingslager waren!!!

Danke Tauboss und Lolo♡

Amy Fischer und Jannek Kaiser