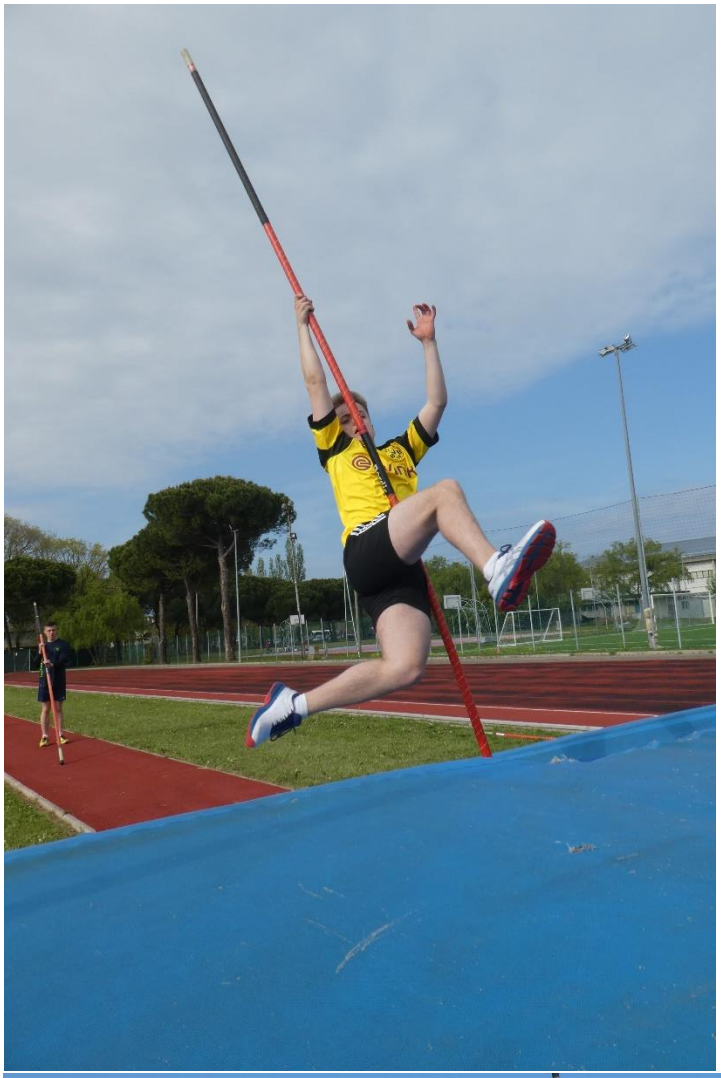
Trainingslager Cervia 2019

Lagerberichte der Athleten

Tag eins, 13.04.2019:

Nach einer langen und anstrengenden Reise sind wir circa nach 14 Stunden Bus- und Zugfahrt in Cervia angekommen. Wir trafen unsere Trainerin Maria, die schon eine Woche vorher mit der Kreuzlinger Leichtathletik Gruppe in Cervia angekommen war. Sofort wollten wir die Zimmer aufsuchen, um diese einzubeziehen. Nach dem Mittagessen, einer kurzen Pause und einem Einkauf für das nötigste Zubehör des Trainingslagers begaben wir uns bereits auf den Weg zu unserer ersten Trainingseinheit im Trainingslager Cervia. Bei diesem Training stand Stabhochsprung im Programm, worüber wir uns sehr gefreut haben, da wir diese Sportart in unserer heimischen Arena nicht ausüben können. Dank Maria haben wir alle, obwohl die meisten das erste Mal diese Disziplin ausübten, bereits große Fortschritte in der Technik erreicht. Nach dem erfolgreichen Training sind wir noch ans Meer gegangen um unsere Beine abzukühlen. Nach dem Abendessen sind wir alle schnell auf unsere Zimmer gegangen, da wir immer noch sehr müde von der langen Fahrt waren.



Tag zwei, 14.04.2019:

Der zweite Tag ging für uns schon früh los. Bereits um 7.30Uhr haben wir uns getroffen, um gemeinsam am Strand locker joggen zu gehen. Danach gab es ein leckeres Frühstück, das uns für die kommenden Trainings gestärkt hat. Diese Stärkung brauchten wir auch, denn wir hatten eine anstrengende Einheit vor uns.

Nachdem wir uns aufgewärmt haben, und unsere Hürden aufgestellt waren, fing es an sehr stark zu regnen. Weil einige ihre Regenjacken vergessen und andere ihre normalen Jacken fälschlicherweise für Regenjacken hielten, waren wir alle ziemlich durchnässt. Doch uns konnte das Wetter (im Vergleich zu manch anderen;)) nicht aufhalten, und wir haben nach den Hürden noch Hochsprung trainiert. Ungeschickterweise war die Matte bereits ziemlich durchnässt, was zur Folge hatte, dass wir noch nasser wurden. (Nur die harten kommn in Garten;)) Doch trotz des Wetters hat das Training nicht nur Spaß gemacht, sondern war auch effektiv, wie wir in unseren Beinen spüren konnten.

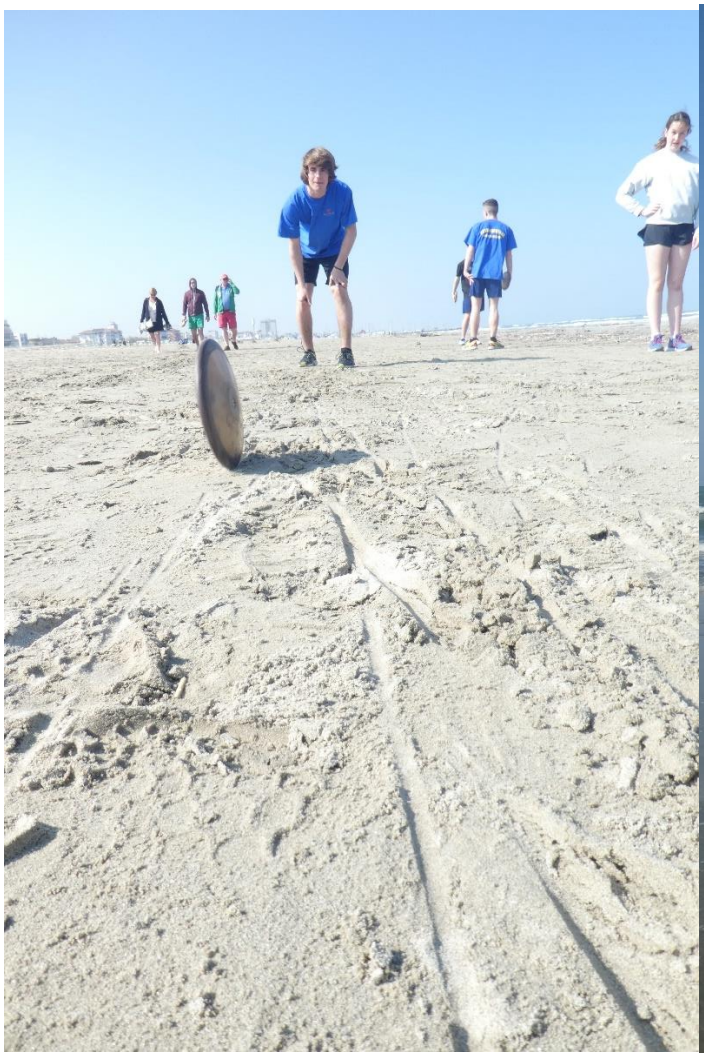
Nach dem Mittagessen und einer Blackroll-Session war das Wetter schon deutlich besser als am Vormittag, also gingen wir gestärkt und gut gelaunt zum nächsten Training, welches zwar trockener als das erste Training, aber mindestens genau so anstrengend war. Vor allem der Schluss hatte es in sich!:)

Trotz kaltem Wetter, Wind und Wellen haben wir uns noch motivieren können zur Regeneration ins Meer zu gehen. Trotzdem tun unsre Beine weh!:)

Nach dem Abendessen haben wir den Abend noch gemütlich, gemeinsam ausklingen lassen.

Tag drei, 15.04.2019:

Mit Muskelkater standen wir am Morgen wie jeden Tag auf, um unsere erste Trainingseinheit am Strand um 7:30 Uhr zu absolvieren. Danach gab es leckeres Frühstück, wo vor allem die Croissants genossen wurden. Danach hatten wir ein wenig Pause, da wir uns heute den Luxus geleistet haben mit dem Offenburger Bus zum Stadion gefahren zu werden. Da das gestrige Training sehr beinlastig war, haben wir heute hauptsächlich Wurf- und Stoßdisziplinen geübt. Nach einem drei Stunden langen Training, haben wir uns zurück auf den Heimweg gemacht, um Mittag zu essen. Danach hatten wir wieder ein wenig Mittagspause, um uns in der Sonne zu bräunen. Anschließend begannen wir mit unserer letzten Trainingseinheit für diesen Tag, welche wir am Strand geplant hatten. Wir trainierten unsere Sprungtechnik und danach noch Diskus. Nach dieser Trainingseinheit haben wir wie immer unsere Beine im Meer abgekühlt, jedoch kam es letztendlich dazu, dass wir alle zusammen baden gegangen sind. Nach dieser kühlen Erfrischung haben wir drei Jungs noch eine Exkursion nach Milano Maritima gemacht, die dann doch etwas länger ging als wir das geplant hatten. Wir kamen zum Glück noch rechtzeitig zum Abendessen. Nach dem Abendessen begaben wir uns alle schnell in die Betten, da wir alle sehr fertig und müde waren.



Tag vier, 16.04.2019:

Heute haben wir unseren Tag wie üblich mit einer kurzen Joggingrunde am Strand begonnen. Nach dem Frühstück ging es dann richtig los: heute standen Hürden und Läufe an, vor denen bereits gewarnt wurde. Trotz des hohen Umfangs und unserer sowieso schon schmerzenden Beine überlebten wir die Läufe, auch wenn diese uns an unsere Grenze brachten, sodass der Rückweg länger als üblich dauerte.

Nach dem Mittagessen ging es erstmal ans Meer, wo wir unsere schmerzenden Beine abkühlten. Nach dieser Abkühlung stand ein wohlverdienter, trainingsfreier Nachmittag an.

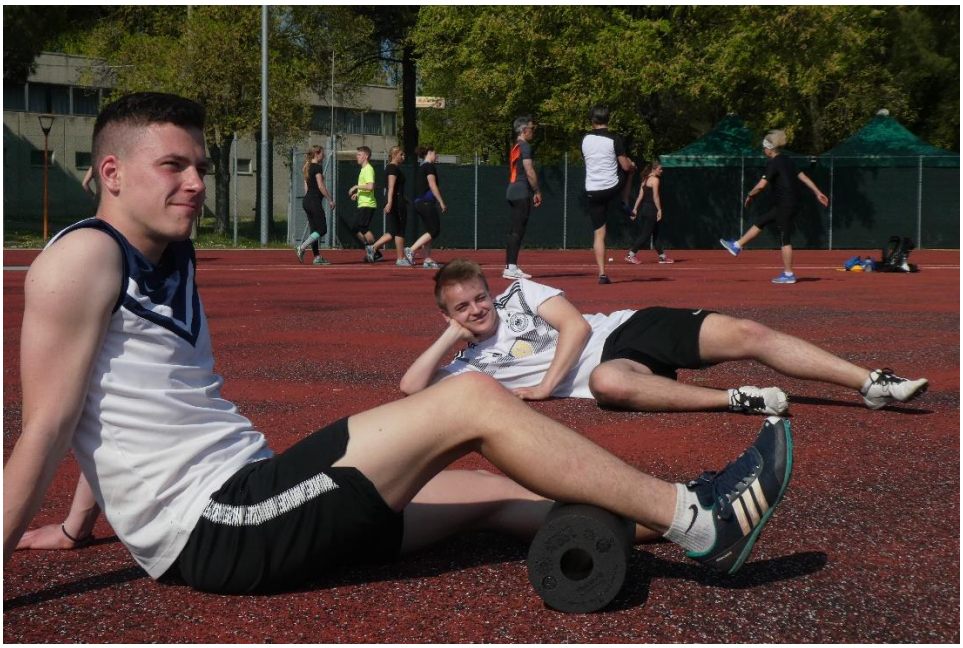
Zuerst bräunten wir uns am Strand, bevor wir gemeinsam Kart fahren gegangen sind. Trotz teilweiser, anfänglicher Skepsis hatten alle Spaß und sind besser als befürchtet gefahren. Nach dem Kart fahren, haben wir auf dem langen Rückweg, mit unbeabsichtigten Umwegen, noch ein Eis schnabuliert.

Beim Abendessen, bei dem unsere Trainerin leider aufgrund des Traineressens nicht dabei sein konnte, haben wir uns noch lange mit einem anderen Athleten (Viezeweltmeister) unterhalten. Den Abend haben wir gemütlich beim Karten spielen ausklingen lassen, und wir werden aufgrund der anstrengenden Läufe sicherlich schlafen wie Babys:))

POLANIK

Tag fünf, 17.04.2019:

Wie schon gewohnt gingen wir jeden Morgen zum Strand, um ein wenig zu joggen und eine morgendliche Dehneinheit zu machen. Da man sich langsam an diese Regelmäßigkeit gewöhnt hatte, ist es inzwischen angenehm und fühlt sich gut an. Danach sind wir auch, wie jeden Tag, wieder zum Frühstück gegangen. Dieser Tag war wieder ein gewöhnlicher Trainingstag, was bedeutete, dass wir zwei Trainingseinheiten hatten. Die Vormittagseinheit startete sehr angenehm, da wir mit dem Offenburger Bus zum Platz gefahren wurden und wir als Aufwärmen Basketball gespielt haben. Danach haben wir Weitsprung trainiert, was sehr gut lief. Danach sind wir wieder zurückgegangen, um Mittag zu essen. Da wir noch sehr müde von den Trainingseinheiten waren und wir uns sonnen wollten, legten wir uns vor dem Nachmittagstraining am Strand in die Sonne. Bei der Nachmittags-Trainingseinheit trainierten wir überwiegend Speerwurf, wo Maria bemerkte, dass wir bereits starke Fortschritte erzielen konnten. Zum Ende durften wir uns noch aussuchen, ein wenig Hochsprung zu springen. Um den Abend schön ausklingen zu lassen, sind wir mit Maria in ein italienisches Restaurant gegangen. Da die Nudeln aus einer regionalen, traditionellen Manufaktur waren, hat sich jeder über das tolle Essen gefreut und es waren tatsächlich die besten Nudeln, die wir je gegessen haben. Am Abend sind wir Athleten noch in eine Karaokebar gegangen, was sehr viel Spaß gemacht hat. Das Lied des Abends war Sweet Caroline. Das haben wir nur gemacht, da wir am nächsten Tag auf den Markt gegangen sind und wir so ausschlafen konnten.



Tag sechs, 18.04.2019:

Heute durften wir zum ersten Mal ausschlafen, erst um halb 9 mussten wir zum Frühstück kommen. Danach ging es für uns auf den Markt in Cervia, wo wir mehr oder weniger erfolgreich einkauften.

Nach dem Mittagessen waren wir dann aber doch noch aktiv und haben unsere Trainingseinheit absolviert. Heute standen Sprints auf dem Programm. Bei den Läufen am Ende der Einheit war unsere Gruppe sehr dezimiert, da einige, um ernsteren Verletzungen vorzubeugen, nicht mitlaufen konnten.Als die Läufe geschafft und wir wieder im Hotel angekommen waren, ging der Stress weiter. Koffer mussten gepackt und Andenken gekauft werden.

Unseren letzten Abend haben wir beim gemeinsamen Eisessen ausklingen lassen.

Tag sieben, 19.04.2019:

Unser letzter Tag begann wie immer mit unser täglichen Joggingeinheit. Nach dem Frühstück begannen wir unsere Sachen zu packen und gingen anschließend zur ersten Trainingseinheit. Heute standen Hürden und Kugelstoßen auf dem Plan, aber da ein paar von uns wegen kleinen Verletzungen nicht mitmachen konnten, wurden neben den technischen Disziplinen ein anstrengendes Stabi Programm durchgezogen. Anschließend aßen wir zu Mittag und packten unsere Koffer zu Ende. Als wir damit fertig waren, spielten wir ein bisschen Volleyball am Strand. Vor dem Abendessen machten wir den Bus schon abfahrbereit. Nach dem Abendessen ging es dann pünktlich Richtung Deutschland zurück.

Wie jedes Jahr war das Trainingslager 2019 ein sehr spaßiges und schönes Trainingslager, aber auch sehr anstrengend und intensiv.