

Tagesberichte Trainingslager Isla Cristina

Sonntag:

Heute haben wir unsere Reise ins Trainingslager im spanischen Isla Cristina angetreten. Die Athleten durften teils um 3 Uhr morgens aufstehen um den Flug nicht zu verpassen. Am Klotener Flughafen erkannte man unsere Athletin Leonie schon von weitem, da ihre Motivation nicht stärker hätte sein können. Nach ca. 3 Stunden Flug oder Schlaf (mit Verspätung, trockenem Brot und feuchtem/flauschigem Rüeblikuchen) sind wir an unserem Zwischenstopp in Lissabon angekommen. Wir wurden von schlechtem Wetter begrüsst. In Lissabon haben wir uns einen Lunch gegönnt, bevor es weiter nach Faro ging. Dieser Flug dauerte zum Glück nur noch 45min. In Faro schien die Sonne und alle waren nun auch endlich gut gelaunt. Die Fahrt ging ca. 1h, war sehr heiss und eng in zwei Kleinbussen. Wir mussten einige Koffer bei den Füssen unterbringen. Um ca. 13:00 erreichten wir unser Hotel und haben das Mittagessen eingenommen. Gute 3 Stunden später liefen wir zum ersten Training. Zum Aufwärmen wurde Frisbee gespielt. Danach trainierten wir (noch locker) Kugelstossen und Hürdenlauf. Nach einem ausgewogenen Abendessen trafen wir uns um 20:30 für einen gemeinsamen Spaziergang an den Strand mit atemberaubender Aussicht. Ein gelungener erster Tag im Trainingslager.

Montag:

Am zweiten Tag unseres Trainingslagers wurden wir durch Sonnenstrahlen geweckt. Unser Frühstück begann um 8.45 Uhr mit einem grossen leckeren Buffet. Nach einer kurzen Verdauungspause trafen wir uns um 10.15 Uhr damit wir auf den Weg zur Sportanlage aufbrechen konnten. Nach einem 2 stündigen Training, in welchem wir Sprint und Speer/Diskus trainiert haben, gingen wir zurück ins Hotel. Nach dem Mittag gingen wir an den Strand um uns zu sonnen oder zu baden. Individuell wurde auch unsere Physiotherapeutin besucht.

Um 16.45 Uhr brachen wir dann zum zweiten Trainingsblock auf. Als Trainingsabschluss haben wir Fusskraft- und BlackRoll Training durchgeführt. Nach einer kurzen Pause und verdientem Abendessen folgte ein kurzer Theorie Teil. Auf eigenen Wunsch hin wurde ‚Regeneration‘ und ‚Alkohol im Sport‘ thematisiert. Um den Abend ausklingen zu lassen, wurde fleissig gespielt, den Strand besucht oder einfach nur geschlafen.

Dienstag:

Der Dienstag startete ebenfalls mit Sonnenstrahlen als Wecker. Funktioniert einwandfrei. Beim Frühstück sorgte sich unser Trainer Michi über sich selber. Er hatte absolut kein Hunger und fragte sich ob er nun krank werde? Es scheint wohl er sei sonst ein Vielfrass. Noch vor der Abreise zum Training wurde unser Gruppenmami gekürt. Sie kontrolliert fleissig ob jeder die passenden Materialien dabei hat, sowie auch ob die Sonnencreme benutzt wurde. Danke Riccarda!

Am Morgen wurden ganze 2h und 40min auf dem Trainingsplatz verbracht. Es stand Hochsprung/Diskus und Hochsprung/Kugel auf dem Plan. Auch die Gruppenfotos wurden

heute schon geschossen. Die Trainings werden auch hin und wieder durch lustige Aktionen der Athleten aufgelockert. In der Mittagspause wurde fleissig gesonnt oder Beachvolleyball gespielt. Der Nachmittag gestaltete sich von der Trainingszeit ähnlich wie am Morgen. Es wurden Sprintstarts, Sprünge und entspannendes Yoga absolviert. Aber Achtung: was ist nun mit Michi? Auch am Mittag und am Abend war der Hunger verfliegen, sodass dich sogar die Athleten bald sorgen. Die Zeit wird zeigen.

Mittwoch:

In der Hälfte des Trainingslagers angelangt, dient jegliche Aktivität ausschliesslich der Erholung und Regeneration der Athleten. So startet man nicht, wie von vielen erhofft, mit ausschlafen, sondern mit einem "erholsamen" Ausdauerlauf in den Tag. Nach ausgiebigem Stretching traf man sich dann zur wohlverdienten Massagerunde bei unserer Physiotherapeutin wieder. Um nach den erlittenen Schmerzen und anstrengenden Massageübungen wieder zu Kräften zu kommen, folgte sogleich das ausgiebige Mittagessen. Glücklicherweise scheint auch unser Trainer seinen Appetit wieder gefunden zu haben. Am Nachmittag wurde weiterhin an unserer Gesundheit gefeilt, sowohl an unserer geistigen wie auch der körperlichen. Es wurde gespielt und gebadet. Nach einem ausgewogenen Mahl wurde erneut eine Spielrunde eröffnet, um den Abend ausklingen zu lassen.

Donnerstag:

Der heutige Tag gehört ganz unserem Geburtstagskind Silja. Sie feiert heute ihren 19. Geburtstag und wurde bereits während dem Morgenessen mit Geschenken überschüttet. Nach dem Frühstück und den Geschenken ging es um 10:15 weiter mit dem kurzen Marsch zu unserem Trainingsplatz, wo wir den Morgen mit einem längeren Einwärmenspiel, Weitsprung und Speerwurf verbrachten. Dabei wurden Mauern überwunden, Gewichte gestemmt, Löcher gegraben und Alu verbogen. Im Grossen und Ganzen war es trotz schlechter Wettervorhersage ein sehr gelungener Morgen.

Um 13:00 machten wir uns dann langsam wieder auf den Weg Richtung Hotel um unser wohl verdientes Mittagessen einzunehmen. Das Buffet war einmal mehr mit vielen verschiedenen Köstlichkeiten versehen und konnte all unsere hungrigen Mäuler stopfen. Nach dem Essen und einem kurzen Mittagsschläfchen kamen einige von uns zusammen um vor der Trainingseinheit am Nachmittag eine kurze Spielerunde zu spielen, während andere ihren Beinen ein Erholungsbad im Meer gönnten.

Pünktlich um 16:15 machten wir uns auf den Weg zur Nachmittagstrainingssession. Nach dem Einwärmen ging es im Training um die Startphase im Sprint und die Perfektionierung der Kugelstosstechnik.

Nach der Rückkehr in unser Hotel und einer ausgiebigen Dusche genossen wir alle unser gemeinsames Nachtessen. Mit vollen Bäuchen und müden Beinen trafen wir uns um 21:45 für die letzte Theoriestunde dieser Woche. Es geht um die Visualisierung der verschiedenen Disziplinen. Hier versucht jeder Athlet sich möglichst genau vorzustellen wie er die jeweiligen Techniken auszuführen hat und welches die wichtigsten Punkte sind. Nach der Theoriestunde trafen wir uns um den Tag mit diversen Kartenspielen, viel Gelächter und lustigen Momenten ausklingen zu lassen. Dabei wurden noch die letzten Geschenke überbracht und Siljas Geburtstag gebührend gefeiert.

Freitag:

Wir starteten in diesen Karfreitag mit einem ausgewogenen Frühstück. Danach wurden die Disziplinen, welche wir an diesem warmen Tag ausführen sollten, verkündet: Speer/Diskus und Hochsprung! Nach einer kurzen Verdauungspause ging es weiter mit einem Aufwärmspiel. Als wir dann mit Dehnen und Kräftigung fertig waren, teilten wir uns in zwei Gruppen auf. Nachdem wir die Disziplinen ausgeführt hatten, gingen wir mit knurrenden Mägen in die Mittagspause. Bevor wir in die nächste Trainingseinheit starteten, gingen wir zum Erholen an den Strand. Leider begann es auf dem Weg zu regnen und einige kehrten wieder zurück. Nicht jedoch Janine, Simona, Lou und Mia. Janine und Simona entschieden sich um ein paar Meter zu gehen und Lou und Mia waren sich einig, in das kalte Wasser zu springen. Währenddessen blieben die anderen im Zimmer oder spielten Spiele. Nach unserer Mittagspause brachen wir auf zu der 2. Trainingseinheit. Dieses Mal war Hürdenlauf und Sprint angesagt. Da es zu regnen begann, fanden Leonie, Gäbi und Riccarda, dass wir doch zum Aufwärmen auch Tanzen könnten. Die halbe Trainingszeit etwa trainierten wir Hürden und als alle dann schon ein bisschen müde waren, begannen wir unter Anweisung von Michi ausführlich zu dehnen. Wir liefen nach Hause und freuten uns schon auf einen feinen Znacht. Der Abend verlief wie jeder andere. Spiele, Spiele und noch mehr Spiele.

Samstag:

Im Trainingslager begleitete uns auch dieses Jahr wieder eine kleine Gruppe des Leichtathletikclubs Rapperswil-Jona, von welchem heute die Sprinterinnen die Ehre haben, den Tages-Bericht zu schreiben.

Die Mehrkämpfer machten sich wie immer um 10:15 auf den Weg ins Training. Jeder durfte sich zwei Disziplinen je nach körperlicher Verfassung und persönlicher Vorliebe aussuchen. Zur Auswahl standen Weit, Diskus, Speer, Sprint und Kraft.

Die Sprinterinnen vom LCRJ hatten am Morgen frei. Sie mieteten einen Elektroscooter und erkundeten Isla Cristina.

Am Nachmittag stand Stehvermögenstraining auf dem Programm. Von 80m bis 1600m war alles dabei. Nach erfolgreichem Auskotzen, kühlte man sich im Pool ab.

Um 22:15 traf man sich um den Tag und das Lager ausklingen zu lassen...

Sonntag:

Der heutige Tag stand ganz im Zeichen der Heimreise. Dieselben Kleinbusse wie auf dem Hinweg hatten - oh Wunder - auch heute kaum Platz fürs gesamte Gepäck.

Vor dem Einchecken am Flughafen in Faro reichte die Zeit, um gemütlich nochmal ein paar Sonnenstrahlen zu tanken. Während dem kurzen Zwischenstopp in Lissabon mussten wir uns schnell etwas zum Zmittag kaufen. Wir hätten uns allerdings mehr Zeit lassen können, da wir schlussendlich mit 50min Verspätung losflogen... Dafür konnten wir fast alle in den 2 Notausgangssitzreihen Platz nehmen.

Jetzt warten wir noch aufs Gepäck, bevor wir uns dann endlich zu Hause von dieser trainingsintensiven aber auch erlebnisreichen und fast verletzungsfreien Woche erholen können.