

## **TRAIN HARD, WIN EASY!**

### **Leichtathleten in Polen 2010**

Dieses Jahr fand das Trainingslager unserer Wettkampfgruppe in Polen statt. Pünktlich um 14:30 Uhr fuhr der Bus von Ahorn Reisen mit 13 Jugendlichen, sowie Ute und mir mit dem Ziel Mistroy ab. Toms Eltern hatten das neue Sportzentrum entdeckt und für uns gebucht. Zögerlich sagten die Manager des Sportcenters zu, da sie schon so "gute" Erfahrungen mit einer deutschen Fußballgruppe gemacht hatten. Glücklicherweise halfen da die polnischen Sprachkenntnisse unserer Scouts vor Ort. Bevor wir uns versehen hatten, erreichten wir staufrei am Pfingstfreitag Mistroy.

Im modernen Sportcenter wurden wir freundlich empfangen und gleich in die 2 bzw.3 Bett Zimmer inklusive Dusche geführt. Die Räumlichkeiten und Möglichkeiten wurden uns gezeigt, um anschließend gleich zum Restaurant geführt zu werden, in dem wir alle Mahlzeiten einnahmen. Erwartungsvoll blickten wir uns im Restaurant um, da offensichtlich Uri Geller erwartet wurde. Die Löffel bogen sich bereits nach unten wenn man die Suppe mit Einlage löffelte, die Gabeln verbogen sich bereits beim vorsichtigen Einstechen in die Leberwurst. Noch eine kleine Sightseeing-Tour mit Tom und ab in die Betten.

Pünktlich um 9 Uhr begann am Samstag das Training. Technik Lauf ABC wurde intensiv geübt. Als der Regen, obwohl Sonne angesagt war, zu stark wurde gingen wir in den gut ausgerüsteten Krafraum. Mit Hanteltraining, Pezzibällen und Swingsticks verging die Zeit bis zum Mittagessen wie im Flug. Schnell duschen und ab zum Essen.

Für die angesagte Mittagsruhe wurde wie üblich wenig Verständnis entgegengebracht, sie ist aber sehr wichtig. Vielleicht wisst ihr jetzt wo die Arme und Beine schwer wie Blei sind was wir gemeint haben☺. 90 Minuten Pause und weiter ging es an den fast menschenleeren riesigen Strand, auf dem alle Athleten mit größtem „Vergnügen“ ihr Ausdauertraining absolvieren konnten. Kilometerweit konnte man den Strand überblicken. Schnell noch ein Spiel und ab ging es ins Sportcenter. Nach dem Abendbrot wurde noch Fußball im Restaurant geschaut, naja 2x den gleichen Fehler sollte man wohl nicht machen - haha. Wenn Leichtathletik einfach wäre würde es ja Fußball heißen.

Hier noch ein Wunsch an die Eltern für die nächste Fahrt:

Bitte baut doch in euren Häusern und Wohnungen wieder Türklinken an die Türen an, dann können eure Kinder schon die ganze Zeit das Benutzen der Klinken trainieren.

Am Sonntag wurde wieder die Lauftechnik trainiert, anschließend der Krafraum intensiv genutzt und fast verhungert auf das Mittagessen gestürzt. Ute und ich holten uns unsere täglichen Komplimente von den Kurgästen ab. Wir hätten ja eine soooo disziplinierte und nette Gruppe. Nachmittags war dann Duathlon gewünscht worden, also Badesachen mitnehmen und vorher ordentlich warmlaufen 45 Minuten Ausdauer am Strand anschließend stürzten sich alle in die 12° heißen Fluten der Ostsee. Alle? Ja, bis auf die

beiden Rettungsschwimmer. Nachdem die Eisbären von den Eisschollen geschubst wurden, tobten alle ausgiebig im Wasser. Schnell in die trockenen Klamotten geschlüpft und eine Runde Rugby spielen, bis allen wieder angenehm warm war. Erwartungsvoll gingen wir nach dem Duschen zum Essen, wo uns Pappnudeln mit warmer Joghurtsauce und Büchsenfrüchten erwartete, lecker☺. Deshalb gingen wir noch zur Seebrücke, um dort ein leckeres Eis zu verspeisen. Hier ein Dank an die Abteilung für die Spenden.

Den Abend nutzten wir, um die Stimmbänder mit den Singstar DVDs zu erproben. Als die Trainer anfangen verließen allerdings die Anwohner fluchtartig Mistroy.

Am Montag machten wir wieder mit Videounterstützung ausgiebig vom Gymnastikraum Gebrauch. Und am Nachmittag? Richtig, AUSDAUER zur großen „Freude“ unserer Athleten. Abends wurden wieder „Rampensäue“ und Superstars entdeckt.

Den Gerüchten nach soll es im Sportcenter spuken, jedenfalls wenn man aus den gewöhnlich gut unterrichteten Kreisen unserer Athleten glauben darf, stand plötzlich ein Geist namens Ralf im Türrahmen vor dem dunklen Flur. Der Schreck war so groß, dass Alcides aus dem Stand 2m zurück auf das vollbelegte Bett sprang. Robert rannte blitzschnell am „Geist“ vorbei, nicht ohne zu bemerken: „Ich bin gar nicht da“.

Hier noch ein Tipp für die nächste Fahrt: Nicht komplett angezogen ins Bett hüpfen und die Bettdecke bis zur Nasenspitze ziehen und mit Flipflops nicht ins Bett Josh ;-). Trainer sind manchmal doch nicht so blöd, sie tun nur so.

Am Dienstag hatten wir leider „nur“ die 3 Vormittagsstunden für das Training, weil der Bus uns schon nach dem Mittagessen erwartete. Vor dem Essen hatten wir allerdings noch etwas Zeit um auf dem Sportplatz Schulwettkämpfe zu beobachten. Das Interesse unserer Jungen an den polnischen Mädchen wurde leider nicht erwidert, ja da platzte wohl ein Traum - Robert.

Dann packt mal schön die Koffer für 2011, denn auch dann heißt es wieder:

**TRAIN HARD, WIN EASY!**

Ralf