

Trainingslager in Neuruppin vom 12. bis 17. Oktober 2014

Sonntag, 12.10.2014

Aufgrund einer Verwechslung starteten wir unsere Fahrt zwar mit einer Verzögerung, aber dennoch motiviert.

Auf halbem Wege spendierte uns Michael ein Eis zur Stärkung.

Als wir um ca. 16 Uhr endlich unser schönes Hotel in Neuruppin erreichten, bezogen wir erst einmal unsere Zimmer und dann war auch schon bald Zeit für das erste Training.

Danach gab es dann endlich das langersehnte Abendessen. Mit vollem Magen ließen wir dann den Abend in unseren Zimmern ausklingen. Zzzzz...

Charly & Lea

Montag, 13.10.2014

Morgens früh um 6 Uhr war für uns die Nacht zu Ende. Wir trafen uns alle auf dem Flur zum aufwärmen. Danach ging es mit Brett, Pullbuoy und Paddles zum Training in die Schwimmhalle. Dort angekommen wurde von Michael und Cindy gesagt, was wir schwimmen sollten.

Nach dem Training hatten wir Zeit, uns umzuziehen und zu duschen und dann endlich zum Frühstück zu gehen. Gestärkt machten wir uns auf den Weg ins nahegelegene Einkaufszentrum, wo wir uns in kleine Gruppen aufteilten und die Läden erkundeten und auch das ein oder andere kauften.

Zurück im Hotel hatten wir ein wenig Freizeit, wo wir uns auf unsere Zimmer zurückzogen und uns ausruhten, bevor es am Nachmittag in die Turnhalle zum Badminton spielen ging.

Zurück auf unseren Zimmern wollten wir uns eigentlich ausruhen, jedoch ärgerten sich Milan und Christian so laut, dass man es bis in die Nebenzimmer hören konnte. (Hahaaa)

Abends gab es dann noch eine Trainingseinheit. Etwas müde nach dem Training gab es dann noch Abendessen und dann den wohlverdienten Schlaf.

Toni & Amy

Dienstag, 14.10.2014

Heute Morgen sind wir wieder kurz vor 6 in aller Frühe aufgestanden um, uns um 6 Uhr auf dem Flur zum Aufwärmen zu treffen.

Nach dem anstrengenden 1 ½ Stunden Training gab es Frühstück. Nach einer kleinen Pause spielten wir zum zweiten Mal Badminton, was bei allen auf große Begeisterung stieß.

Nach einer Pause nach dem Badminton gab es wieder einmal leckeres Mittagessen. Gestärkt trafen wir uns später wieder zum Aufwärmen im Flur mit anschließendem Training in der Schwimmhalle.

Nach dem Training ließen wir den Abend mit Bowling und Abendessen ausklingen.

Johanna & Annika

Mittwoch, 15.10.2014

Der Mittwoch fing morgens genauso an, wie jeder Morgen. Wieder wärmten wir uns um 6 Uhr MORGENS für das Training im Flur auf. Nach dem Schwimmen genossen wir das Frühstück.

Danach machten wir uns bereit für die Reise nach Babelsberg in die Filmstudios. Dort hatten wir alle einen Nachmittag mit viel Spaß. Nach den Filmstudios hatten wir noch Zeit und fuhren zum Schloss Sanssouci für einen Spaziergang (durch die Hauptallee vom Neuen Palais zum Schloss Sanssouci und zurück) und eine kleine Besichtigung des Schlossgartens. Danach gingen wir in eine Pizzeria und aßen große Pizzen. Da an diesem Tag wenig Training war, genossen wir den Tag sehr.

Milan & Patrick & Christian

Donnerstag, 16.10.2014

Nun sitzen wir hier vor dem Blatt Papier und sollen einen Bericht dieses Tages schreiben, den wir bis morgen früh abgeben sollen, sonst bekommen wir Ärger. (Hätten wir man das Kleingedruckte gele-

sen als wir Cindy gebeten haben, sie möge die Tagesberichte vergeben). Das wäre doch gelacht, wenn wir das nicht hinbekommen würden. Also los geht's.

Nach einem erholsamen Schlaf wurden wir um 5:40 Uhr von dem Wecker geweckt. Zur gemeinsamen Erwärmung um 6 Uhr auf dem Flur vor den Hotelzimmern erschienen dann nach der gestrigen Ansage dieses Mal auch mal alle pünktlich. Unter der Leitung von Charly und Lea wurden die Muskeln erwärmt und die Müdigkeit vertrieben. Somit konnte es zum Training in die Schwimmhalle gehen, an dessen Ende eine Erholung im Whirlpool auf die Schwimmer wartete.

Von der Aussicht auf ein leckeres Eis gelockt, ließen sich alle nach einem wiederum reichhaltigen Frühstück auf einen Spaziergang am See entlang und durch Neuruppin überreden.

Nach dem einmal wieder viel zu leckeren Mittagessen stand plantschen im Spaßbad auf dem Programm, bevor es für 1,5 Stunden in die Sporthalle ging. Von dort aus ging es zum Sprinttraining das vorletzte Mal in die Schwimmhalle. Auch nach dieser anstrengenden Einheit wartete der Whirlpool zur Entspannung auf die Schwimmer.

Zum letzten Abendessen gab es dann wieder ein reichhaltiges kaltes Buffet sowie Chickenchips & Pommes. Und jetzt darf geraten werden, was am Ende aufgegessen wurde.

Gestärkt gingen wir dann auf unsere Zimmer zur letzten Nachtruhe.

Michael & Lothar

Freitag, 17.10.2014

Tag des Abschieds - Trennungsschmerz :(

Ein letztes Mal quälten wir uns aus den Betten und begaben uns auf den Flur zum letzten mühsamen Aufwärmen. Danach gingen wir auf direktem Wege in die Schwimmhalle zum letzten Training. Dort erwartete uns ein vielseitiges, tolles Techniktraining. Nach dem Training ging es dann wie gewohnt zum Frühstück. Dann hieß es Sachen packen und Abfahrt nach Preetz.

Gor & Linus