

Trainingslager WSV72 Geretsried – Lignano-Sabbiadoro – Ostern 2024

Am Morgen des **Samstag, 23. März 2024** traf sich eine 20-köpfige Gruppe aus Haien und Delfinen mit einer ebenso großen Menge Schwimmern des WSV Bad Tölz um 5:45 Uhr in Bad Tölz, um gemeinsam eine Woche in Italien bei Sonne und Meer ihre Schwimmleistungen zu perfektionieren. Josi erreichte den wartenden Bus als Letzte - quasi just in time (wir hatten nicht mehr damit gerechnet) als unser Busfahrer Hans pünktlich um 6:00 Uhr den Bus Richtung Süden startete. Nach einer Stunde Fahrt stand schon die erste Herausforderung für die Trainer an – Prosecco auf nüchternen Magen. Die von da an im Minutentakt gestellte Frage, wann wir denn nun endlich da sein würden, beantwortete Oli stets kompetent: eine halbe Stunde noch.

Der erste Stopp am Rastplatz in Golling wurde intensiv für Fangspiele (Magnus jagt den Basti), die Erkundung des Spielhauses und Handstand auf dem Kunstrasen genutzt. Basti teilte uns die Trainingslager-T-Shirts aus, die wir Dank des außergewöhnlichen (nächtlichen) Einsatzes von Basti, Riccardo und der großzügigen Spende der **Fa. Gartengestaltung Scheller** noch rechtzeitig mitnehmen konnten. Der zweite Stopp, noch ca. 1,5 Stunden vom Ziel entfernt, hielt dann die ersten Laufeinheiten bereit – Komm mit, Lauf weg – das Spiel begleitete uns von nun an fast bei jeder Aufwärmrunde. Unser Lager-Maskottchen GISELA gesellte sich zu uns und wurde sofort vom DLRG-Zimmer adoptiert und die gesamte Woche über aufopferungsvoll gehegt und gepflegt.

14:00 Uhr Ankunft im EFA Village – Bella Italia, nachdem noch einige Knabber- und Getränkevorräte im Lidl eingekauft wurden. Weil wir spät dran waren, ging es zuerst zum Essen und dann an die Zimmerverteilung. Die Delfine verteilten sich im Zwillingzimmer (Svea, Thjorven, Celina, Luisa), DLRG-Zimmer (Sofia, Carolina, Vicky) und im Chaos-Zimmer (Magnus, Lion, Marcel und Felix – ein Zwitter – halb Delfin, halb Hai). Ob die Haie auch Zimmernamen vergeben haben, bleibt wohl für immer ein Geheimnis. Aber auch sie fanden alle ein Bett (sogar mit W-LAN).

Unsere erste echte Trainingseinheit bestand dann aus 1 Stunde Laufen, Strand und Tabata (Oli war ab sofort unser Tabata-Meister). 19 Uhr Abendessen und 21 Uhr zum ersten Mal ins Piscina Olympica. Von den 2 Stunden Schwimmen blieb am ersten Tag nur 1 Stunde über, da alle Delfine furchtbar froren und sich auch erstmal an die lange Bahn gewöhnen mussten. Aber auch die Haie waren nicht viel länger im Wasser. 22:30 Uhr fielen alle zum ersten Mal ins Bett (oder aus dem Bett oder mit der Leiter vom Bett).

Sonntag 24.03.2024 - Tag 2

Frühstück um 8 Uhr, es gab Croissants, Croissants und manchmal auch Croissants. Danach kurzer Shopping-Ausflug zum nahegelegenen Campingplatz-Supermarkt. Die Spiele am Strand mit den Tölzern sind eine willkommene Abwechslung – es wird Brennball, Eingefroren und Lauftraining angeboten. Die Volleyballkenntnisse der Delfine sind noch ausbaufähig, müssen wir leider feststellen. Vor allem ist das Netz irgendwie dauernd im Weg.

Heute sind wir von 13-14 Uhr im Schwimmbad, weil die Fin-Swim-Weltmeisterschaft in dem Schwimmbad ausgetragen wird. Vorher wieder kurzes Aufwärmen mit Seil und Käfer, wir Schwimmen diesmal mit den Tölzern gemeinsam auf der langen Bahn – Tanja gibt den Ton an und aus den Delfinen werden Profis im Badewanne-Schwimmen (die Trainerin erwägt, Badewanne als Dauerschwimmeinheit ins Training zu integrieren).

Mittagessen gab es gleich im Anschluss und am Nachmittag gingen wir nochmal an den Strand – die Mutigen kühlten sich im Meer ab und der Rest buddelte, rannte oder nahm Gisela

feierlich als Mitglied in den WSV72 auf. Nach einer kleinen Pause – Marcel hat sich mittlerweile auch zu uns gesellt - ging es um 19:00 Uhr nochmal ins kühle Nass. Nach 1 Stunde und 45 Minuten hatten alle Delfine blaue Lippen und duschten die gesamten Warmwasservorräte leer. Abendessen gab es noch und dann war schnell Stille in den Zimmern.

Montag, 25.03.2024 – Tag 3

Wir starten mit Frühstück wieder um 8 Uhr. 9:00 Uhr Aufwärmen am Strand mit Seil und Theraband, 10-12 Uhr Wasserzeit, diesmal auf der kurzen Bahn und schon war allen viel, viel wärmer. So schafften wir die 2 Stunden durchzuschwimmen und 2700m zurück zu legen. Das Mittagessen im Anschluss begann etwas chaotisch – in welche Mensa müssen wir doch gleich? Aber am Ende hatte jeder seine Portion Nudeln auf dem Teller.

14-16 Uhr Strandworkout – 1 Runde Spiel ‚Schwarz-Weiß‘ mit den Tölzern und dann wird gebuddelt bis der Magnus kommt (1000m Extra Schwimmen und die rote Karte stehen für Angriffe auf die Sandbauwerke). Zum Ausgleich lässt sich Magnus im Sand vergraben. Die Mädchen gehen auf Entdeckungstour und finden eine neue Insel in der italienischen Adria: GISLAND. Der Wind weht ziemlich frisch, wenn die Sonne hinter den Wolken verschwindet, also ab ins Quartier und 1,5 Stunden Pause. Der Putztrupp ist recht ordentlich und sperrt die Zimmer brav ab. Nur blöd, wenn der Schlüssel dann noch drinnen ist – gelle Jungs? Die Dame von der Rezeption sperrt die Zimmer wieder auf und die Jungs schauen Filme, die Mädels chillen, spielen oder schlafen. 18 Uhr zweite Wassereinheit, dann Abendessen – für eine Runde Werwolf ist keine Energie mehr da, Feierabend.

Dienstag, 26.03.2024 - Tag 4

Heute Frühstück schon um 6:30 Uhr, 7:00 Uhr auf zum Strand-Warming-Up, 8:00 Uhr Schwimmen – da jagen die Füchse die Hühner! 12:30 Uhr Mittagessen – es gibt Nudeln, wer hätte das gedacht. Am Nachmittag klopft es an den Türen und die Haie laden zum Werwolfspiel ein. Wir lernen, dass dieses Spiel viel mit Schweigen zu tun hat – nicht wahr, Marcel?

Das Wetter hat sich heute gegen uns und den Strand entschieden. Also heizt uns unser Tabata-Meister Oli mit Musik und Burpees ordentlich ein. Es werden sogar Hai-Delfin-Patenschaften vermittelt, mit mehr oder weniger nachhaltigem Erfolg.

18:00 Uhr - auf ins Schwimmbad. Die Delfine lernen diesmal eine wichtige Lektion: lange Duschpausen bedeuten langes Training. Lion darf heute mal Hai-Luft schnuppern. 20:30 Uhr Abendessen (Nudeln, was sonst?) und Feierabend. Eigentlich – aber leider sind manche Gruppen in dem Haus wirklich furchtbar laut – wir natürlich nicht!

Mittwoch, 27.03.2024 - Tag 5

Heute wieder Frühstück um 8:00 Uhr. Der Schlafmangel ist mittlerweile unübersehbar am Morgen in die Gesichter und Frisuren eingemeißelt. Es regnet gar entsetzlich. Bis 9:00 Uhr gibt es dann doch eine kurze Regenspauze und wir können an den Strand gehen zum Aufwärmen.

10:00 Uhr Wassereinheit – 2600m und davon gaaanz viel Badehose (Danke an die fleißigen Fin-Schwimmer aus Wien auf der benachbarten Bahn). Direkt im Anschluss hat Oli den Krafraum gebucht und alle dehnen sich ordentlich aus. (Nein, wir gehen jetzt nicht aufs Laufband Mädels! Wir laufen im Wald und am Strand!)

Nach dem Mittagessen um 14:30 Uhr wollen wir einkaufen und im Restaurant reservieren – heute ist unser freier Nachmittag. Der Regen hört nicht auf und wir werden ordentlich nass auf dem Weg in den Supermarkt. Der öffnet erst um 15:30 Uhr – also müssen wir uns die Zeit

nebenan im Restaurant mit Eisessen und Werwolf-Spielen vertreiben. (Jetzt klappt das mit dem Schweigen schon viel besser.) Der Einkauf glückt, nur dumm, dass die Trainerin vor der Kasse steht und ein wachsames Auge auf die Zuckermengen hat. (Nein Magnus, 1,5 Liter Cola sind nicht OK!)

Danach verbringt jeder die Zeit wie es beliebt – im Zwillingzimmer breitet sich Lagerkoller aus. Das Chaos-Zimmer randaliert und verteilt Stinkesocken, Chipspackungen und Batterien in allen möglichen Zimmerquadranten. Von den Haien ist so gut wie nichts zu hören, außer hin und wieder laute Hai-Gesänge durch die Wände, oder ist das das Schnarchen von Sandrina?

19:30 Uhr gibt es dann endlich die heiß ersehnte – wagenradgroße - Pizza (nein, heute keine Nudeln) für alle und so mancher gönnt sich noch ein Eis. Ob Oli am Ende das Geld richtig abgezählt hat, wird wohl für manchen Delfin für immer ein Geheimnis bleiben. Jedenfalls bleiben wir nichts schuldig und um 21:30 Uhr heißt es ‚Gute Nacht‘ für alle. (Böse Zungen behaupten, einige wären bis 2:00 Uhr morgens wach geblieben.)

Donnerstag, 28.03.2024 - Tag 6

Frühstück gibt es auch heute um 8:00 Uhr – besser so, nach der kurzen Nacht für den ein oder anderen WSV'ler. Die Sonne schaut heute wieder hinter den Wolken hervor. Wir machen uns in der Schwimmhalle locker, schwimmen von 10 bis 12 Uhr – ganz viel Technik und Flossensprint. Langsam machen sich die Schultern (vor allem bei den Haien und ein bisschen bei den Delfinen) bemerkbar. Ausdehnen im Krafraum – jetzt regnet es wieder in Strömen.

15:00 Uhr treffen wir uns alle in der großen Turnhalle über dem Schwimmbad – alle, die Tölzer und die Geretsrieder – und machen Zirkeltraining (wenn der Bauch weh tut, dann sind das die Bauchmuskeln und nicht die Chips), spielen Schlammball und Völkerball bis 17 Uhr.

Badekappen werden noch gekauft – sofern jemand hinter dem Kassentresen sitzt – Simone (das ist ein Mann!) ist jedenfalls heute nicht da.

18:00 Uhr Wassertraining, heute für die Delfine nochmal auf der langen Bahn. Da schwimmen die Haie eh fast immer – allerdings sind bei den Haien nun erste Ausfälle zu beklagen. Es ist gar nicht mehr so kalt (gelle Celina!) und die Delfine knacken die 3000m. Nach dem Abendessen geht es gleich zur Nachtruhe. Morgen steht das 6:00 Uhr – Training an.

Freitag, 29.03.2024 - Tag 7

Der Tag beginnt vor Sonnenaufgang – wir treffen uns 5:40 Uhr zum Aufwärmen in der Schwimmhalle. Dort ist schon ganz schön was los. 6:00 Uhr steigen wir pünktlich ins Wasser. Die Delfine halten durch und schaffen alle mehr als 3000m zu schwimmen – Trainingslager-Ziel erreicht! Die Haie haben nun schon 50 Prozent ihrer Schwimmer eingebüßt – Schulterschmerzen, Erkältung, Ohrenscherzen). OK, sie sind auch schon viiiiel mehr geschwommen.

Das Frühstück war noch nie so lecker wie heute. Schlafpause (oder für manche auch Wellness-Auszeit). 11:00 Uhr Strandausflug ohne sportliche Aufgabe – es ist unser letzter Tag. Die Delfine spielen (freiwillig) Fangen und 15/14 Verstecken. Lion kämpft mittlerweile schon arg mit der Müdigkeit und wäre schlagartig lieber ein chillender Hai. 13:00 Uhr Mittagessen. Die Warteschlange ist sooo lang, am Ende sind sogar die Nudeln fast aus (nicht dass darüber jemand traurig gewesen wäre).

14:30 Uhr Laufen (also Laufen, nicht gehen und auch nicht spazieren!) zum Strandfitnessgerüst. Warum, warum, warum und wie weit ist es noch? - diese Fragen werden

wohl nie abschließend beantwortet werden. Am Strand machen alle Klimmzüge, Hangelübungen, Zugseiltraining und Koordinationsübungen unter Olis fachkundiger Anleitung. Der Tabata-Meister zeigt vollen Körpereinsatz.

Dann treten wir den Rückzug an über den mittlerweile plattgewalzten Strand (die Urlaubssaison beginnt bald). Volleyballnetz ist leider keines mehr frei heute, der Zimmerschlüssel der DLRG-Mädels hat sich aus dem Staub gemacht (freiwillige Laufeinheit im Sand inklusive), Basti sucht die Zwillingmädels, aber am Ende landen alle wieder in ihren Zimmern und bereiten sich auf die letzte Schwimmeinheit vor (oder tun zumindest so als ob).

Die noch schwimmenden Haie geben nochmal Gas mit 50x100m und die Delfine (diesmal mit unserem Hai-Delfin Felix) absolvieren ein Wunschtraining mit abschließender Spaßstaffel. Die letzte Nudelmahlzeit schmeckt und dann geht es ans Taschenpacken und Abschlussfeiern. Ein ganz zufälliger Stromausfall sorgt dafür, dass aus den Mitternachtsfeten dann eher Schummerfeten werden und alle bis Mitternacht (wahrscheinlich) schon eingeschlafen sind (die Haie und Trainer mal ausgenommen).

Sonntag, 30.03.2024 - Tag 8

Abreisetag – zum Schwimmen gehen wir heute nicht mehr. Lion, Almut und Felix haben es dafür tatsächlich zum Sonnenaufgang um 5:51 Uhr an den Strand geschafft. Die Sonne ist heute nicht gnädig und schläft lieber noch hinter einem dicken Wolkenband. Dafür wird noch Andenken-Sand eingepackt und dann auf zum letzten Croissant-Frühstück um 8:00 Uhr. Wir bekommen Lunchpakete mit auf den Weg. Der Bus ist da und Karl – unser Busfahrer für die Rückfahrt - startet sein Gefährt um 9:00 Uhr.

Wir haben nur einmal Stau und sind 16:00 Uhr zurück in Bad Tölz. Alle verabschieden sich in die wohlverdienten restlichen Osterferien.

Was bleibt uns in Erinnerung? Nudeln, NEIN!, Warum?, Badehose, Gisela, Magnus, Komm Mit – Lauf Weg, Tabata, Schwimmen 6 Uhr morgens!, sehr viel Hai in einem Zimmer, W-LAN Schnorrer, Nie mehr ohne Ohrenstöpsel, Therabänder passen gut in die Taschen ganz unten hinein, Orange Blumenbademützen helfen, die eigenen nicht zu vergessen. Gummibärchen am Ende des Trainingstages sind ein MUSS.

Bis zum nächsten Mal!

Apropos - Hier folgt noch die Lagerhymne (der Haie)

Ich gehe an die Schränk,
im Schränk liegt ein Ei.

Wie sieht wohl die Zukunft aus,
die Zukunft von die Ei?

Rührei, Spiegelei, Hargekochte Ei?

Ich greife nach die Ei,
die Ei rutscht aus die Händ,

ich fange es noch auf
und denke, Gott sei Dänk.

Da knallt mein Kopf an die Kante von die Schränk.

Ich rette eine Ei, doch ich verliere meine Leben.

Rührei, Spiegelei, hartgekochte Ei.

Die Protagonisten von Lignano-Sabbiadoro 2024:

Oli und die Haie: Basti, Felix, Ella, Sandrina, Josi, Almut, Hannah, Angelika

Susi und die Delfine: Magnus, Marcel, Lion, Carolina, Sophia, Viktoria, Svea, Thjorven, Celina, Luisa

