

TRAIN HARD, WIN EASY

Trainingslager 2010 in Międzyzdroje (oder einfach Misdroy)

Lange hatten Tom und ich den anderen von Misdroy nur vorschwärmen können, doch jetzt war es auch für sie soweit, die Zeit dort verbringen zu können. Das Búslein, das uns nach Polen bringen würde, stand nämlich vor dem Vereinsheim.

Am 21.05 traten wir 13 Athletinnen und Athleten, sowie Ralf und Ute die dreistündige Reise an. Wir vertrieben uns die Zeit mit allerhand Sinnvollem: Spielereien an Handys/iPods, Naschen von Süßigkeiten, Lesen von BRAVOs oder anderem.

Nach Besichtigung der interessant gebauten Unterkunft führte Tom uns noch ein bisschen durch den Ort und bis zum Strand, wo wir die Ausdaueroute der nächsten Tage oberflächlich inspizierten und Weltrekorde im Steinspringen aufstellten.

Im Restaurant stärkten wir uns und anschließend verlegten wir Jungs das Endspiel der Fußball-WM vor und kämpften um den Titel. Den Mädchen hingegen genügte es schlicht und einfach, sich einen Ball zuzuspielen.

Am Samstag gab es, zu Ralfs Bedauern, „erst“ um acht Uhr Frühstück und anschließend eine Technikeinheit im Regen, sowie Krafttraining im dafür vorgesehenen und sehr gut ausgestatteten Raum.

Nach einem mehr oder weniger leckeren Mittagessen mussten speziell wir Jungs uns „anstrengen“ zu entspannen und nicht auf den verlockenden Sportplatz zu gehen um dort Fußball zu spielen. Nach 90 Minuten Mittagsruhe ging es dann aber mit der sooooo geliebten Ausdauer am Strand weiter. Als dies dann auch bewältigt war, spielten die Herren der Schöpfung im Schlamm und buddelten einen Wassergraben.

Nachdem wir uns alle geduscht und hübsch gemacht hatten ging es erst zum Abendessen und etwas später zum Spiel der Spiele - das Endspiel der Königsklasse. Zu meiner Enttäuschung konnte sich Bayern nicht gegen Inter durchsetzen. Gegen die Schadenfreude Keiner-Ahnung-Habender-Trainer☺, erwiderte ich dann: „Nur gewinnen macht schließlich auch unsympathisch!“

Sonntagvormittag wiederholten wir die Einheiten vom Vortag: Technik und Kraft. Zur Nachmittagseinheit nahmen wir uns alle diesmal auch Badesachen mit, um uns nach der tierisch anstrengenden Einheit in der eiskalten Ostsee (gefühlte 5°C!!) „etwas“ abzukühlen. Nach dem Abtrocknen hieß es für einige Wenige: „One, Two, Three, Fight!“ Es wurde Rugby gespielt und dabei war man(n) bekannter Weise kein bisschen zimperlich...

Zum Abendessen waren wir diesmal alle sehr erschrocken. Es gab Nudelgemansche mit lauwarmem Joghurt und Konservenobst - dazu kann man nur sagen: andere Länder, andere Geschmäcker!

Um den schlechten Geschmack loszuwerden ging es anschließend zur Seebrücke. Hier gab es bei viel Eis auch viel Spaß. Es lief stets gleich ab: Cida machte eine dumme Bemerkung, Robert fand diese irre witzig und bekam sich nicht mehr ein, alle lachten sich über Roberts Lache tot!

Den Abend ließen wir mit SingStar und guter Stimmung ausklingen.

Am Montag, den letzten ganzen Trainingstag, blieben wir den Vormittag nur im Kraftraum. Die anfangs erwähnte eeendlos lang erscheinende Mittagspause, kam nun vielen von uns gelegen, so dass wir sie nun auch zum Schlafen genutzt wurde. Dies war auch ratsam für die anstrengende Nachmittagseinheit. Das Programm hieß: zwei Runden \approx 5km (im Sand!!). Anschließend gab es jedoch das ersehnte Rugby, wobei diesmal selbst die Mädchen mitspielen wollten. Es machte uns allen einen riesigen Spaß!

Zum Abend hin spielten wir erneut SingStar.

In dieser Nacht gab es einen heimlichen Besuch der Jungs bei den Mädchen, rechneten wir doch - unserem Lautstärkepegel nach zu urteilen - fälschlicherweise damit, dass Ralf und Ute wie Murmeltiere schlafen. Dies war allerdings leider nicht der Fall. Der Ausflug war aufgefliegen und die gerade erst steigende Party geplatzt.

Der nächste Tag war ganz nach Ralfs Geschmack: 6:30 Uhr aufstehen und ab zum Frühstück. Die Trainingseinheiten verliefen auch nach derselben Prozedur, doch diesmal verkürzt, weil der Bus um 14 Uhr auf uns warten sollte.

Nach einer letzten Partie Rugby und Brautwahl von Robert auf dem Sportplatz hieß es: Bye, Bye Misdroy, bis zum nächsten Jahr.

Im Bus kam durch kleine Staus und Verzögerungen Hunger auf und wir träumten von Big Mac und Co. Der Halt an einer Raststätte tat es dann auch und wir bewältigten die letzte Stunde Fahrzeit. Am 25. Mai, gegen 17 Uhr, erreichten wir alle gesund und heil unser Vereinsheim.

Nächstes Jahr in Polen wird es dann heißen: Train harder, win easier!

Joshi, - Tom & Henny *räusper*☺