

Bericht vom Trainingslager in Monschau vom 23. – 27. Oktober 2017

Um 8:45 Uhr trafen wir uns am P&R Weseler Straße. Nach einer kurzen Begrüßung / Verabschiedung fuhren wir los. Auf der Fahrt waren alle aufgeregt, was uns wohl erwarten würde. Wir haben Lisa die ganze Zeit mit unseren Gesangskünsten genervt. Als wir endlich da waren, staunten wir über die Burg. Wir zogen stöhnend unsere schweren Koffer den steilen Burgberg hinauf. Nach der Begrüßung klärte der Herbergsvater uns über die Regeln der Burg auf. Nun sagte Maike uns in welche Zimmer wir müssen. Zum Glück waren wir Mädchen alle auf einem Zimmer. Als wir dann eine Stunde im Zimmer waren und uns eingerichtet hatten, packten wir unsere Sachen und fuhren zum Schwimmen. Maike schimpfte über die engen, kleinen Straßen (Anm. Trainer: 9-Sitzer-Bus in einer mittelalterlichen Altstadt, grausam!).

Nachdem wir beim Schwimmbad angekommen waren, gingen wir ins Wasser und nach dem Training fanden es alle sehr anstrengend, außer die Trainer (Anm. Trainer: so muss das sein ☺). Anschließend fuhren wir zu einem nahe gelegenen Parkplatz. Von dort mussten wir Lisas Shopping-Einkäufe (Anm. Trainer: Getränke, Bananen etc.) zur Jugendherberge tragen. Das war sehr anstrengend. Wir waren sehr froh, dass es gleich darauf Abendessen gab.

Nach dem Abendessen ging es sofort in die Turnhalle, wo wir Völkerball und Zahlenfußball gespielt haben. In der Turnhalle war es sehr kalt, aber wir hatten trotzdem großen Spaß. Gegen 20:30 Uhr machten wir uns auf den Weg zurück zur Jugendherberge. Lisa und Maike parkten wieder auf dem großen Parkplatz und wir – also Leni, Letizia, Jolina, Moritz, Elijah und Chrissi – gingen schon vor. Als wir schon fast zurück in der Jugendherberge waren, meinte Jolina auf einmal einen schwarzen Mann in einem dunklen Loch zu sehen und alle rannten kreischend davon. Als wir uns etwas beruhigt hatten und zurück in der Jugendherberge waren, schickten uns Maike und Lisa auf die Zimmer. Nach einer kurzen Gute-Nacht-SMS an die Eltern, mussten wir auch schon ins Bett. Wir erzählten uns noch lange Gruselgeschichten, die so gruselig waren, dass wir am Ende alle zu zweit im Bett lagen. Trotzdem schliefen wir dann aber schnell ein.

Um 6:40 Uhr wurden die Großen geweckt. Wir waren alle noch sehr müde und uns war ziemlich kalt. Zum Frühstück gab es einen Muffin und blöderweise kein Nutella. Anschließend mussten wir sogar zum Schwimmbad laufen. Das war sehr blöd. Auf dem Weg erschreckten die Jungs uns und wir kreischten jedes Mal auf, bis Maike zu viel davon hatte. Im Schwimmbad war es ganz schön warm. Nach dem Einschwimmen sind wir ein blöde Serie geschwommen, die allerdings nur halb so schlimm war wie gedacht. Danach durften wir kurz ins warme Becken – außer Maxi und Lion, die mussten nämlich 400L schwimmen. Wir mussten stattdessen 200L schwimmen, Moritz und Chrissi sogar 200S, weil sie Lisa genervt hatten (Anm. Trainer: Klopfstreiche werden bestraft!). Nach den 200 L schwammen wir noch ein bisschen mit Flossen und Schnorchel und gingen dann warm duschen. Anschließend mussten wir auch noch zurück zur Jugendherberge laufen (Anm. d. Trainer: eine Strecke von nicht einmal 800m).

(Leni & Letizia)

Wir haben um 12 Uhr Mittag gegessen. Es gab Reis mit Fleischsoße und Gurkensalat; außer den Trainern hat ihn keiner gegessen. Zu unserer Überraschung gab es keinen Nachtisch (Anm. Trainer: wer hat denn dann die ganzen Hanutas gegessen?). Danach sind wir zur Turnhalle neben dem Schwimmbad gelaufen. Das Athletik-Training war sehr anstrengend. Am Anfang haben wir Zombieball gespielt und danach haben wir Sprints gemacht. Die Gewinner waren Luca und Maxi, der Rest musste Liegestütz machen. Die anstrengendste Aufgabe waren aber die Stabiübungen. Danach haben wir uns gedehnt

und eine Runde Völkerball gespielt. Anschließend sind wir zum Simmbad, einer anderen Schwimmhalle gefahren. Dort sind wir mit Verspätung ins Schwimmbad gegangen, weil sie erst um 16:00 Uhr aufmachten. Als dann um 16:10 Uhr das Training begann, sind wir sofort mit dem Einschwimmen gestartet. Wir waren beim Training sehr unter Zeitdruck, aber schafften es dennoch den Plan zu vollenden (Anm. Trainer: naja, das stimmt nicht ganz).

Als wir zur Jugendherberge zurückkamen, gab es sofort Abendessen. Beim Abendessen musste man ein ordentliches Brot essen, um das Nutella essen zu dürfen. Maike erzählte uns, dass wir hinterher Abendprogramm haben, bei dem wir einen großen Turm bauen mussten (Anm. Trainer: aus 2 Rollen Toilettenpapier, Strohhalmen und Paketschnur). Es gab zwei Teams. Das Gewinnerteam war das Team von Leni, die Verlierer das Team von Letizia. Dieses Team wird am Donnerstag von Lenis Team 20 Minuten beaufsichtigt (Anm. Trainer: das Gewinnerteam darf am Donnerstag 20 Minuten das Landtraining machen). Die besten Bauarbeiter bekamen ein Ü-Ei. Dies war bei Leni Luca und bei Letizia Maxi, die „schlechtesten“ Baumeister waren Kuno und Lion (Anm. Trainer: die Salzbrezeln waren zu verlockend). Diese mussten die Beutel von den besten Baumeistern am nächsten Tag tragen.

Als wir morgens aufwachten, gab es nach ein paar Minuten Frühstück. Da ein paar zu spät gekommen sind, mussten sie extra Aufgaben erledigen. Es gab zur Auswahl Brötchen mit Nutella, Käse, Schinken, Salami und Müsli, die meisten aßen aber Nutella. Da wir länger geschlafen haben, haben wir mit dem Schwimmtraining später angefangen (Anm. Trainer: hä ☺ das war doch so geplant). Die „Großen“, also Maxi, Lion und Moritz mussten 6x200 F max. schwimmen, während die anderen 12x100 bzw. 9x100 geschwommen sind. Danach haben wir etwas Rückentechnik gemacht, anschließend war das Ausschwimmen. Danach gingen wir zur Jugendherberge und aßen Mittag.

(Jonas, Maxi, Lion, Luca & Jasper)

Nach dem Mittagessen sind wir im Wald in der Nähe des Schwimmbads Joggen gegangen. Als wir an einer Kreuzung ankamen, machten wir halt. Dort haben wir zwei Mannschaften gebildet und rannten eine Staffel. Nach dem Joggen sind wir ins Simmbad gefahren und 3500m geschwommen. Nach dem Schwimmtraining waren alle müde (Anm. Trainer: davon haben wir leider nichts gemerkt). Beim Abendessen bekamen alle ihre Ü-Eier für die Staffeln. Beim Abendprogramm spielten wir ein Spiel, wo man eine Karte ziehen und das Wort, das drauf steht, entweder zeichnen, erklären oder pantomimisch vorstellen muss. Gegen halb zehn gingen wir ins Bett und schliefen dann bis um zehn vor 7.

Um zehn nach 7 trafen wir uns zum Frühstück. Es gab Brötchen mit Salami, Käse und Marmelade. Zu trinken gab es Kakao. Um 8 Uhr gingen wir zum Training und schwammen 24 x 100, die Großen sogar 30 x 100. Nach dem Schwimmtraining gingen wir in die Turnhalle. Da eine Mannschaft am Dienstag beim Turmbauen gewonnen hatte, durfte diese Mannschaft sich zwanzig Minuten des Trainings ausdenken. Die Mannschaft machte ein anstrengendes Training mit Sprints und Liegestützen. Danach ließ uns Maike 600 Liegestützen machen, weil Chrissi (Anm. Trainer: als Teil des „Gewinnerteams“) dies als Vorschlag auf den Trainingsplan für das „Verlierteam“ geschrieben hatte (Anm. Trainer: im Ergebnis waren es ca. 30-60 Liegestützen, aber die 600 (ohne Pause), waren ja „realistisch“ ☺). Nach dem Training gingen wir zurück zur Jugendherberge und ruhten uns aus. Zum Mittagessen gab es Nudeln mit Fleischsoße. Alle stritten sich um die Nachspeise und am Ende musste Kevin zur Küche gehen und Nachschub holen.

(Verena, Thea & Kevin)

Nach dem Mittagessen sind wir zu unserem Ausflug ins Bergwerk gefahren. Die Fahrt dorthin dauerte ungefähr eine halbe Stunde. Am Bergwerk angekommen, wurden wir

zunächst von einer Führerin begrüßt. Sie hat uns Helme gegeben, die wir im Bergwerk tragen mussten und uns wichtige Regeln erklärt.

Für den Weg ins Bergwerk mussten wir Treppen hinuntersteigen. Im Bergwerk war es ziemlich kalt und auch dunkel. Wir mussten uns immer rechts halten, sonst wären wir in das kalte Wasser gefallen, was überall im Bergwerk entlang floss. Die Führerin erklärte uns verschiedene Dinge vom Bergwerk. Zwischendurch stellte sie uns immer wieder Fragen, die wir beantworten mussten. Als wir am Stollenende ankamen, mussten wir ein weiteres Rätsel lösen, das einen Lösungssatz ergab. Dieser Satz führte uns zu einem Schatz: In einer Schatztruhe waren viele kleine Steine, von denen sich jedes Kind einen aussuchen und mitnehmen durfte.

Anschließend fuhren wir wieder zurück zur Jugendherberge. Dort gab es Abendessen. Nach dem Abendessen spielten wir noch in der Turnhalle verschiedene Völkerballspiele.

Da das 6er-Zimmer der Jungs es nicht schaffte, um viertel vor zehn ruhig zu sein, mussten die sechs am nächsten Morgen (Anm. Trainer: 06:30 Uhr bei Nieselregen) mit Maike eine Runde joggen. Die anderen Kinder durften noch so lange liegen bleiben. Nach dem Frühstück stand dann die letzte Schwimmeinheiten auf dem Programm. Dieses Mal durften wir nach dem Training auch noch im Wasser spielen. Bevor es dann auf den Heimweg ging, mussten wir uns noch mit einer Laufeinheit quälen.

Auf dem Heimweg konnten wir dann endlich wieder Lisa mit unseren Gesangskünsten nerven. In Dülmen durften wir alle noch bei McDonalds essen, bevor wir dann gegen 16 Uhr wieder in Münster am P&R ankamen. Wir freuten uns alle, unsere Eltern wieder zu sehen.

Das Trainingslager war anstrengend, hat aber allen viel Spaß gemacht!

(Leni & Letizia)

Insgesamt seid Ihr in 7 Schwimmeinheiten 32,3 km (Lion, Maxi) - 27,0 km (Leni, Letizia, Jolina, Moritz, Jasper) - 22,6 km (Kevin, Chrissi, Jonas, Luca, Elijah, Kuno, Thea, Verena, Olivia) geschwommen, individuell natürlich abhängig von der Länge der Toilettenpausen etc. Da wir – grausamen – Trainer mit Euch jeden Tag zu den Trainingseinheiten gelaufen sind, seid ihr zusätzlich dazu eine Strecke von etwa 13 km zu Fuß gegangen und circa 5 km gejoggt. Neben der üblichen Verpflegung in der Jugendherberge habt ihr ca. 50 l Wasser und 8 l Apfelsaft getrunken sowie 4,6 kg Bananen, 4 kg Äpfel, 1,5 kg Nutella, 3 Kuchen, diverse Müsliriegel und Ü-Eier gegessen.

Wir waren mit Euren Leistungen im Großen und Ganzen zufrieden – mit Ausnahme des Schlafens sowie diverser Strafeinheiten. Das Trainingslager mit Euch hat uns viel Spaß gemacht und wir konnten eine gute Basis für die nächsten anstrengenden Wochen legen.

(Lisa & Maike)