

## **Trainingslager Neuruppin 7. bis 12. Oktober 2012**

Sonntag, 7.10.2012

Wir haben wir uns heute um 9.30 Uhr auf dem Ausweichparkplatz der Schwimmhalle getroffen. Nachdem mit kleiner Verspätung alle da waren, ging es früher als geplant los. Nach einer kurzen Pause in Gudow, in der wir etwas gegessen und getrunken haben, trafen wir gegen 13.30 Uhr am Sporthotel in Neuruppin ein. Nach der Zimmerverteilung und dem Zimmerbezug haben wir uns um 14.30 Uhr zu einer kurzen Besprechung im Flur wieder getroffen. Bevor wir uns um 17.30 Uhr zur Erwärmung im Flur eingefunden haben, hatten wir Freizeit, die wir u.a. mit dem Erkunden des Hotels und auf unseren Zimmern verbrachten. Nach der Erwärmung ging es das erste Mal in die Schwimmhalle. Wir verteilten uns auf die zwei Bahnen und nach einem anstrengenden Training gingen wir duschen und anschließend zum Abendessen. Es gab ein warmes Gericht, Aufschnitt mit Brot und Nachtisch. Die Zeit nach dem Abendbrot verbrachten wir bis zum 22.00 Uhr verteilt auf den Zimmer. Damit ging der erste Tag zu Ende und alle schliefen nach und nach müde ein.  
Lea und Charlotte

Montag, 8.10.2012

Um 7.00 Uhr mussten wir auf dem Flur sein, denn vor dem Frühstück ging es noch in die Schwimmhalle. Auf dem Flur vor den Zimmern wärmten wir uns leise auf, um die übrigen Hotelgäste nicht zu wecken. Die Erwärmung übernimmt jedes Mal ein anderer Schwimmer. Danach absolvierten wir das Training, welches wieder anstrengend war. Danach gab es endlich um 9.30 Uhr Frühstück, denn alle hatten sehr viel hunger. Um 10.45 Uhr gingen wir ins Einkaufszentrum, wo wir ca. 1 Stunde Zeit hatten um etwas zu kaufen. Zurück im Hotel gab es auch bald Mittagessen. Es gab zwei verschiedene Nudelsorten mit 4 verschiedenen Soßen. Kurze Zeit später fuhren wir zum Minigolfspielen. Bei dem wir alle sehr viel Spaß hatten. Am Abend hatten sich Lothar und Michael etwas Besonderes ausgedacht und zwar eine Nachtführung. Diese handelte davon was in Neuruppin früher geschah. Zuerst gingen wir alle ca. 52m weit nach oben in einem von den beiden Türmen der Klosterkirche, von dem man einen tollen Blick über das nächtliche Neuruppin hatte. Danach ging es quer durch Neuruppin, wobei es viel über das alte Neuruppin zu hören gab. Nach diesem Erlebnis taten uns allen die Beine und Füße weh, deshalb wir auch froh waren, als wir endlich wieder im Hotel waren und schlafen konnten.  
Annika und Yok

Dienstag, 9.10.2012

Am Dienstag mussten wir wie gewohnt uns um 7.00 Uhr auf dem Flur vor unseren Zimmern aufwärmen. Gegen halb acht begann das morgendliche Ausdauertraining. Dann gab es Frühstück. Anschließend gingen wir zu Fuß in die Stadt, wo wir uns auf ein Klettergerüst gesetzt und gechillt haben, während die Trainer auf der Bank gesessen haben. Zum Leidwesen einiger gab es zum Mittag Senfeier. Danach hatten wir viel freie Zeit, in der wir uns vor allem ausgeruht haben. Um 17.00 Uhr sind wir nach dem Aufwärmen eine kleine Runde Laufen gegangen. Danach haben wir 1,5 Stunden in der Schwimmhalle u.a. mit SA-Training verbracht. Um 20.15 Uhr haben wir ein gutes Abendessen inklusive roter Grütze genossen. Die restliche Zeit des Tages verbrachten wir auf unseren Zimmern, bis wir anschließend um 22.00 Uhr zu Bett gingen.  
Linus und Steffen

Mittwoch, 10.10.2012

Nach der Erwärmung um 7.00 Uhr auf dem Flur (Zimmer 10 hat es bis heute noch nicht geschafft, als erste auf dem Flur zu sein) ging es wie die letzten Tage um 7.30 Uhr ins Wasser. Dort standen nach

dem Einschwimmen 1.500m auf Zeit auf dem Programm. 7/9 kamen nach 1.500m ins Ziel. Nach dem Training gab es wieder ein reichhaltiges Frühstücksbuffet und Pause, um sich mental auf das Spaßbad vorzubereiten. Denn nur wer am Frühtraining teilgenommen hatte, durfte mit ins Spaßbad. Das erstaunliche an dem Bad ist, dass das 25m Becken gleichzeitig auch ein Wellenbecken ist. Dazu wird kurzerhand binnen 10 Minuten der Wasserspiegel um einen guten Meter gesenkt (ca. 210 qm) und schon kann man dort Wellen genießen. Nach diesem Bad kamen unsere Schwimmerinnen und Schwimmer in den Genuss eines Spaziergangs in die Stadt. Allerdings war es dieses Mal kein „sinnloses umherlaufen“, sondern hatte ein festes Ziel: eine Pizzeria. Dort wurden wir von wagenradgroßen Pizzen überrascht. Erstaunlicherweise haben fast alle den Kampf mit der Pizza gewonnen. Zum Kalorieenabbau ging es natürlich zu Fuß zurück und anschließend gleich weiter zum Badmintonspielen. Auf 3 Feldern ging es jeweils im Doppel gegeneinander, so dass am Ende alle Doppelpaarungen einmal miteinander gespielt hatten. Derart gut erwärmt ging es direkt ins Wasser, wo unsere Schwimmerinnen und Schwimmer in den Genuss eines verkürzten Trainings kamen. Der Abschluss des Tages bildete wieder das reichhaltige Abendbrot. Schlafen konnten nach diesem Tag sicherlich alle gut.

Lothar und Michael

Donnerstag, 11.10.2012

Vorletzter Tag – morgen geht's wieder nach Hause. Und es scheint Zeit zu werden. Wir haben zwar viel Spaß, aber die Schwimmer sind geschafft. Heute Morgen um 7.00 Uhr standen nur 4 von 9 Aktiven zur Aufwärmung bereit. 3 hatten verschlafen, 2 waren krank. Mit 14 Minuten Verspätung kam Zimmer 10 endlich hervor, um wenigstens pünktlich ins Wasser zu springen.

Nach dem Frühstück wurde uns allen etwas Freizeit gegönnt. Danach wurden bei einer Runde Tabu fleißig ein paar Begriffe erklärt und erraten und wir lernten, warum Blondinen im Ozean rumschwimmen – sie suchen Leonardo Dicaprio!

Dann gab's mal wieder was zu essen – ab zum Mittag. Und zum Glück hatten die Teller einen Rand, so dass das aus dem Gulasch rausgepulte Gemüse dort seinen Platz finden konnte.

Anschließend ging's auf zum Bowling, wobei einige mit viel Glück immer die „NULL“ trafen und wir alle erstaunt waren über das emotionale Spiel auf der Nebenbahn. Und endlich hieß es wieder auf ins Wasser! Diesmal mit „nur“ einem Ausfall und einem kurzen Schwächeanfall.

Und wieder mal – Essen! Diesmal Lasagne.

Satt und vom Training geschafft ging der Tag auf den Zimmern gemütlich zu Ende!

Cindy und Jacqueline

Freitag, 12.10.2012

Um 7 Uhr mussten wir auf dem Flur sein um uns zu erwärmen. 20 Minuten ging die Aufwärmung, dann haben wir uns umgezogen und sind in die Schwimmhalle gegangen. Das Einschwimmen ging 10 Minuten lang. Dann haben alle versucht, gegen den Strudel zu schwimmen. Der war auf volle Kraft eingestellt. Wir haben Fotos gemacht und waren rutschen und im Whirlpool. Alles wurde extra für uns angemacht. Um 9.15 Uhr gab es dann Frühstück. Danach sollten wir Kofferpacken. Gegen 10.30 Uhr sind wir zu Aldi. Wir waren ca. 30 Minuten in Zimmer 10. Um 11.30 Uhr gab es Mittag. Es gab Königsberger Klopse. Danach sind wir losgefahren. Um 15.00 Uhr sind wir in Preetz angekommen. Marie-Lise und Johanna