

15 Jahre schöne Qualen

Die 90ziger Jahre läuteten die Ära der Trainingslager ein. So begibt sich erstmals 1991 eine Gruppe „erfolgshungriger“ Athleten aus Ingrid Dautzenberg's Trainingsgruppe nach Canet de Mar um nach einem kalten deutschen Winter unter der wohl-tuenden Sonne Spaniens zu trainieren.

Diese Premiere sowie einige der folgenden Trainingslager wurden in erfolgreicher Zusammenarbeit mit der DJK Rasensport Brand organisiert und durchgeführt.

Seither reist nun alljährlich während der Osterferien eine mal mehr, mal weniger kleine Gruppe sonnenhungriger Athleten in ein 8-10-tägiges Trainingslager. Anfangs waren es häufig 8-12, zu Hochzeiten können es auch schon mal bis zu 20 Teilnehmer sein, die sich gen Süden in wärmere Gefilde aufmachen. In den letzten Jahren war vornehmlich Italien (Adriaküste, Ligurien, Gardasee) das Ziel. Aber auch in Spanien und Österreich sind die Athleten schon gewesen.

Um den zu erwartenden Trainingsrückstand der Daheimgebliebenen so gering wie möglich zu halten und eventuell aufkommender Langeweile und Ratlosigkeit während der obligatorischen Trainingszeiten in Aachen entgegenzuwirken, wird von der Trainerin für den betreffenden Zeitraum immer ein straffer Trainingsplan erstellt. Es ist selbstverständlich, dass dieser von den Betreffenden stets in vollem Umfang umgesetzt wird.

Während man sich also in Aachen motiviert und ehrgeizig mit dem neuen Trainingsplan auseinandersetzt, startet für die Teilnehmer des Trainingslagers die meist lange Anfahrt irgendwann nachts bzw. in den frühen Morgenstunden. Dabei reist die Gruppe üblicher Weise in gemieteten oder privaten PKW – Reisebusse kamen bisher aufgrund der Gruppengröße nur selten zum Einsatz.

Treffpunkt für den Start ist eigentlich immer das traute Heim von I.D. (liegt wohl an den Unmengen an Gepäck von I. D.). Ausgestattet mit Wegbeschreibungen, Autobahnvignetten und mindestens zwei Kästen sprudelnder Vielfalt (wer weiß, ob man das Wasser in Italien trinken kann...) macht sich die Truppe auf den Weg - der Sonne und gutem Wetter entgegen.

Ebenso wie die Anzahl der Athleten variiert auch das Alter der Trainingslagerteilnehmer, was für den „Reiseleiter“ durchaus schon mal eine Herausforderung darstellen kann. Denn eine Gruppe von Jungs und Mädels, Männern und Frauen zwischen 16 und 34 Jahren unter Kontrolle zu haben, war und ist nicht immer ganz einfach. So hat es der Trainerin I.D. oftmals schon einige Nerven gekostet, pubertierende Jugendliche und alternde Athleten im 2. Frühling auf und neben dem Sportplatz zu einer Einheit zusammenzuhalten. Aber glaubt man ihren eigenen Äußerungen, so macht es ihr immer wieder Spaß, und man muss zugeben, dass sie diese Aufgabe stets mit großer Souveränität meistert.

(Zum Schutz der Jugend kann an dieser Stelle ruhig einmal gesagt werden, dass die „alten“ Athleten oft schwieriger zu bändigen sind als die jungen)

Abgesehen von kleineren muskulären Verletzungen gab es in der Geschichte des Trainingslagers keine erwähnenswerten Ausfälle. Höchstens kommt es mal vor, dass der ein oder andere Athlet nach getaner „Arbeit“ abends mal versehentlich zu tief ins

Glas schaut. In so einem besonderen Fall sorgt I. D. aber am nächsten Tag verlässlich dafür, dass dem Sünder zumindest während des Trainings am nächsten Morgen der letzte Schluck Alkohol vom Vorabend gehörig Leid tut.

Der Tagesablauf im Trainingslager sieht üblicher Weise so aus: Es wird zweimal pro Tag trainiert. Die erste Einheit geht nach dem Frühstück gegen 10.00 Uhr los - zwei Stunden lang. Nach dem Mittagessen ist etwas Zeit für Entspannung (z.B. am Strand) bevor es dann gegen 15.30 Uhr wieder Richtung Sportplatz geht um die zweite Einheit des Tages zu absolvieren. Nach der vorabendlichen Körperpflege/Dusche gibt es meist gegen 19.00 Uhr Abendessen, gefolgt von nettem Beisammensein incl. einem leckeren Bierchen oder einem Glas Wein.

Ist die Hälfte des Trainingslagers vorüber, gibt es immer einen trainingsfreien Tag. Dieser wird genutzt, um sich die kulturellen Höhepunkte der Umgebung anzusehen (was manchmal anstrengender ist als das Training selbst). So bekommt man auch noch etwas von der Umgebung mit, in der man trainiert.

Bei all dem lernt man seine Vereinskollegen besser kennen. Freundschaften werden geschlossen oder intensiviert, und sogar Paare haben sich schon gefunden! Abgesehen von der körperlichen Anstrengung kann man sich auch hervorragend erholen, denn außer trainieren, essen, trinken, schlafen und gesellig sein, ist nicht viel zu tun.

Zusammenfassend kann man sagen, dass ein Trainingslager immer eine gute Mischung aus Sport, Kultur und vor allem Spaß ist!

Dieses Jahr findet nun das 15. Jahr in Folge ein Trainingslager statt. Allerdings wollen wir mal etwas Neues ausprobieren und fahren erstmals nach Kroatien in den Ort Porec. Wir hoffen, dass das Trainingslager 2006 durchschlagenden Erfolg bringt und die Athleten - ob jung oder „alt“ - eine tolle Saison mit maximalem persönlichem Erfolg und ohne Verletzungen erleben werden!