

## Trainingslager San Benedetto – Italien, 12. – 18. April 2015

9 Athleten und 3 Trainer verbringen eine Trainingslager-Woche in Italien. Hier der Bericht.

### Sonntag, 12. April

Nach einer 10-stündigen gemütlichen Busfahrt erreichten wir um fast 17.00 Uhr unser Hotel Mocambo im Touristenstädtchen San Benedetto del Tronto. Mit einem Footing nahmen wir einen ersten Augenschein vom Strand und unserem Trainingsstadion. Das Nachtessen rundete diesen Tag ab.

### Montag, 13. April



Unsanft aus dem Schlaf gerissen um etwa halb acht. Pünktlich um acht gab es dann für uns ein ausgiebiges Frühstück mit allem, was ein Sportlerherz begehrt. Die Motivation stieg mit jedem Brötchen und rasch ging es zum Sportstadion. Strenges Training bei heissen Temperaturen führte uns alle schnell zum Hungergefühl und wir waren nach zweieinhalb Stunden wieder auf dem Weg zum Mittagessen. Typisch Italienisch assen die meisten Pasta, worauf eine Theoriestunde über Ernährung folgte. In der heissen Mittagssonne zu trainieren wäre wohl eher ungeeignet und viele verbrachten die sonnigen Stunden am Meer. Um ca. vier Uhr kehrten wir zurück ins Stadion um unsere Weitsprungtechniken zu verbessern. Ganz zum Schluss wurden unser Stehvermögen und unsere Ausdauer

gebraucht, denn wir wurden aufgefordert Läufe zu absolvieren. Kaputt ging es zurück ins Hotel und direkt unter die Dusche. Erfrischt und ausgepowert folgte wieder ein italienisches Essen. Mit dem guten Gefühl, in der abendlichen Theoriestunde eine Wettkampf-Packliste zusammengestellt zu haben, fielen wir alle erschöpft ins Bett.

*Jana und Silja*

### Dienstag, 14. April

Am Morgen, noch müde vom Montag, gingen wir gemütlich frühstücken. Wie immer gab es ein hervorragendes Morgenbuffet. Im Morgentraining trainierten wir vor allem den „Sprinttest“, 10, 20 und 30 m. Da es eher kühler wie gestern war, erleichterte dies das Training ein wenig. Das wieder Typische Italienische Essen mochte jeder und wir waren sehr zufrieden. Nach dem Mittagessen liefen Sven, Fabio, Joel und ich ca. eine Stunde in der Stadt herum auf der Suche nach einem Supermarkt. Wir fanden einen und kauften Getränke und kleine Knabbereien. Als wir wieder



im Hotel ankamen, ging es wieder auf den Trainingsplatz. Wir waren eineinhalb Stunden im Kraftraum und gingen mit einer kleinen Verzögerung an den Strand. Wir rannten einige Stafetten und spielten am Schluss noch Brennball. Maurine und Silja gingen ins Hotel und die anderen planschten im Meer. Nass und erschöpft liefen wir ins Hotel. Nach dem Abendessen hatten wir eine Menge Spass☺.

*Manuel*

### Mittwoch, 15. April

Bereits die Hälfte der Woche ist um. Wie jeden Morgen ging es nach dem Frühstück zum Training. Da übten wir Weitsprung und Kugelstossen. Beim Weitsprung analysierten wir die Videos, die wir am Montag gemacht hatten. Beim Kugelstossen filmte Elisabeth uns. Im 2. Teil des Trainings machten wir einen Orientierungslauf. Da mussten wir an bestimmten Stellen am Strand in verschiedenen Gruppen möglichst originelle Fotos machen, welche wir am Abend auswerteten. Nach dem Mittagessen machten wir einen kleinen Ausflug dem Strand entlang mit dem Fahrrad. Auf dem Rückweg sponserte uns die la-schule eine Glace. Nach dem Abendessen werteten wir die Fotos aus, die beste Gruppe (Joel, Jana und Maurine) gewann eine grosse Packung Kinder Schokolade. Der Rest bekam eine kleine Packung Kinder Schokolade.



*Sven und Mara*

### Donnerstag, 16. April

Aufstehen, Frühstück, ins Training gehen, dies taten wir wie jeden Morgen, auch heute wieder. Auf dem Morgenprogramm stand Hürden und Sprint, Hochsprung und Weit-Anlauf für die Mehrkämpfer, wobei die Werfer in dieser Zeit Diskus, sowie Wurfkraft und ebenfalls noch Weit-Anlauf trainierten. Fertig mit dem Training, schlenderten wir alle erschöpft zurück zum Hotel und zum anschliessenden Mittagessen. Als wir alle fertig gegessen haben, bot Roman noch ein viertelstündiges Dehnen und lockern der Muskeln an, da wir mittlerweile alle ein bisschen Muskelkater oder Verhärtungen der Muskeln von den intensiven Trainings verspürten. Nach der kurzen Gymnastikeinheit, besorgten wir uns Verpflegung für die restlichen Tage und gingen somit in den Penny. Im Nachmittagstraining trainierten alle Speer und dazu konnten wir noch eine Wunschdisziplin wählen, welche von Krafttraining über Sprint bis Kugelstossen gingen. Nach dem intensiven Training, ging es wieder zurück ins Hotel und somit auch zum Abendessen. Als alle fertig gegessen haben, führte Elisabeth mit uns noch ein Mentaltraining durch, wobei wir die vom Vortag erhaltenen Karten besprochen haben. Nach dieser Einheit, stand nichts mehr auf dem Programm und somit hatten wir frei. Da Mara am Freitag Geburtstag hat, blieben alle bis Mitternacht wach, damit wir ihr sofort gratulieren konnten.



*Seraina*

### Freitag, 17. April

Nach dem Frühstück gingen wir wie jeden Tag ins Stadion und trainierten, Sprint, Weitsprung, Kugelstossen und Diskus. Manuel, Mara und Jana konnten noch eine Disziplin selber wählen. Nach dem Training gingen wir ins Hotel zurück und assen das feine Mittagessen. Nach dem Mittagessen musste jeder zu Werner gehen und über seine eigene Karriere reden. Um 16.00 Uhr als alle mit den Besprechungen fertig waren, gingen wir in den Kraftraum. Dort machten wir acht verschiedene Übungen für alle Körperteile. Zum Abschluss gingen wir an den Strand und beendeten unser Trainingstag mit verschiedenen Sprüngen. Zurück im Hotel hatten wir noch kurz Zeit um zu duschen und dann war das Abendessen



bereits bereit und wir konnten unseren Hunger stillen. Nach dem Essen gingen wir in die Stadt und feierten den Abschluss von unserem Trainingslager in einer Bar. Weil wir alle ziemlich müde waren gingen wir dann bereits um 11.00 Uhr ins Hotel zurück und feierten dort noch ein bisschen weiter. Um 12.00 Uhr feierten wir dann nicht nur den Abschluss vom Trainingslager sondern auch noch den 15. Geburtstag von Silja. Deshalb feierten wir obwohl wir alle sehr müde waren noch fast bis am Morgen durch.

*Joel und Fabio*

### Samstag, 18. April

Nach dieser langen Nacht trafen wir uns alle ziemlich erschöpft am Zmorgenbuffet. Da viele nicht so hungrig waren ging es rasch ins Training. Heute durften wir das erste Mal mit dem Velo gehen, damit wir beim Rückweg genügend Zeit haben, um zu packen und zu duschen. Auf dem heutigen Programm stand Kugelstossen und Läufe. Nach dem kurzen Einlaufen, ging es schon ans Kugelstossen. Wir übten vor allem das Angleiten, wo wir so weit wie möglichen springen mussten. Danach machten wir 100m, 150m und 200m, und spätestens dann merkten wir die fünf Tage Training, die wir schon absolviert hatten. Pünktlich um 11.00 Uhr gab es Mittagessen und da Silja Geburtstag hatte, bekamen wir alle noch ein feines Dessert mit Erdbeeren und Glace und sangen natürlich noch Happy Birthday. Nach einer kurzen Umfrage über das Trainingslager mussten wir möglichst schnell die restlichen Sachen zusammenpacken und mit



unserem Gepäck zum Bus gehen. Glücklicherweise gingen alle Koffer zu und wir konnten pünktlich abfahren. Es war eine supertolle, strenge und intensive Trainingswoche und ich denke, wir sind alle froh, wieder in unserem eigenen Bett zu schlafen.

*Maurine*