

In diesem Jahr ging es für den 1. Lübecker Schwimmverein das erste Mal nach Northeim in Niedersachsen, vom 15.10.-22.10.2016 wurde dort fleißig trainiert und geschwitzt. An dieser Stelle wollen wir uns bei den Sponsoren: der **Possehlstiftung**, der **Autovermietung Starcar Lohse** an der Lohmühle und dem **1. Lübecker Schwimmverein** für die finanzielle Unterstützung bedanken.

Das Motto des Trainingslager war Diagnostik und Auswertung. In dieser Woche wurden ca 45km geschwommen und im Training wurden diverse Tests absolviert. Das Highlight außerhalb des Wassers war der Besuch des Weltkulturerbes Erzbergwerk Rammelsberg.

Hier eine kurze Zusammenfassung aus Sicht unserer Aktiven:



# Trainingslager 15.10.2016 bis 22.10.2016 in Northeim

Samstag, 15.10.2016 (Martin)

Am Samstag war Anfang des Trainingslagers. Um 8 Uhr morgens ging die Fahrt, begleitet von müden aber erwartungsvollen Gesichtern, los. Nach Ankunft in Northeim und Bezug der Zimmer kam schon die erste Trainingseinheit an diesem Tage. Es waren zwei anstrengende, aber auch zwei schöne und kurze Stunden. Besonders der Stehvermögenstest, worauf viele sich schon gefreut haben, hat den Großteil der Zeit in Anspruch genommen. Nachdem wir alle den Spießrutenlauf namens Stehvermögenstest überlebt haben, gingen die Großen noch kurz vor dem Abendbrot nochmals einkaufen. Bewaffnet mit sehr viel Schokolade haben wir in einer großen Runde „Werwolf“ gespielt. Doch um neun Uhr war für die Kleinen Schicht im Schacht. Die Großen haben auch schon eine halbe Stunde später Schluss gemacht.

Sonntag, 16.10.2016 (Emilie und Isabella)

Der zweite Tag begann damit, dass wir noch vor dem Wecker geweckt wurden. Noch sehr müde gingen wir mit gepackten Taschen zum Frühstück. Nach dem Frühstück hatten wir keine Zeit mehr, um uns die Zähne zu putzen, sondern brachen sofort zur Schwimmhalle auf. Die erste Trainingseinheit beinhaltete anstrengende Aufgaben, wie den 4 x 50 m Lagen-Test. Danach ging es zum Mittagessen. Es war sehr lecker, aber wir durften nicht so viel essen, weil danach die zweite Trainingseinheit anstand.

Einige waren etwas schlecht organisiert, welches 200 m Delfin zur Folge hatte. Die zweite Trainingseinheit war nicht so anstrengend wie die erste. Wir sind mehr Technik und HS geschwommen. Danach gab es Abendessen, was ebenfalls lecker war. Es war eben typisches Abendessen.

Nach einer kurzen Pause haben wir versucht Tischtennis zu spielen. Da niemand von uns es richtig gut konnte, war es eine kleine Katastrophe, aber auch lustig.

Nach ungefähr einer halben Stunde war es dann Zeit ins Bett zu gehen, was wir auch dringend nötig hatten.

Montag, 17.10.2016 (Laurin und Flo)

Heute Morgen durften wir länger schlafen.

Nach dem Frühstück hatten wir von 9.30 Uhr bis 10.30 Uhr

Aufwärmtraining. Das Training war wie immer sehr hart. Kathrin musste ins Krankenhaus gebracht werden, da sie am vorherigen Tag vom Hochbett gefallen war. Nachdem das Training zu Ende war, gab es Mittagessen.

Als wir mit Mittagessen fertig waren, hatten alle bis zum Abendessen Pause. Die zweite Trainingseinheit begann damit, dass wir uns 400 m Lagen Tü eingeschwommen haben. Während des Trainings mussten wir 5 mal 200 m Lagen auf Zeit schwimmen. Zum Schluss durften wir alle mit einer Poolnudel schwimmen. Tina und Patty bekamen einen Lachkrampf durch eine Einlage von Alexa und ihrer Nudel.

Am Ende gab es noch Quark mit Kirschen.

Dienstag, 18.10.2016 (Manja und Alina)

Der Tag begann unsanft um 6.45 Uhr durch Aufreißen der Zimmertüren und Anschalten des Lichts.

Um 7.15 Uhr saßen alle halbtot und müde am Frühstückstisch. Am Ende der Mahlzeit kam der übliche Streit darüber, wer denn die Tische wischen sollte. Die Wahl fiel auf Ruben. Von 7.40 Uhr bis 8.50 Uhr hatten wir dann ein wenig Freizeit, bevor wir uns um kurz vor neun unten am Auto trafen.

Um 9.30 Uhr war Trainingsbeginn. Wir wärmten uns auf und schwammen im Anschluss bis 11.10 Uhr auf unseren beiden Bahnen. Da Laurin zuvor seine Badehose vergessen hatte, durfte er zur Strafe 200 m Delphin schwimmen. Martin und Ruben schwammen, nachdem sie Laurin ausgiebig angefeuert hatten, aus Solidarität die letzten 50 m mit. Als alle später umgezogen waren, durfte Laurin draußen 10 Liegestützen machen, zu seinem Glück 10 weniger als ursprünglich geplant. Nach dem harten Training freuten sich alle auf das Mittagessen. Doch diese Freude wurde dadurch ausgebremst, dass alle auf das Auto warten mussten, in dem die Taschen und Personen, die nicht laufen konnten, verstaut wurden. Als es endlich da war, war die Erleichterung groß. Um 12.30 Uhr waren alle

hungrig bei der Herberge angekommen, mussten sich jedoch bis 13 Uhr gedulden. Das Essen dauerte bis um 13.45 Uhr. Danach hatten wir Freizeit bis 16.15 Uhr, als alle mit (hoffentlich zuverlässig) gepackten Taschen unten am Auto zusammentreffen sollten.

Eine 3/4 Stunde später waren alle umgezogen in der Halle und „freuten“ sich über 1 1/2 Stunden Trockentraining. Nach etlichen weiteren Toden ging es um 19 Uhr ins Wasser- zur Freude aller ebenfalls nur 1 1/2 Stunden.

Nachdem es um 20.30 Uhr Abendessen gab, mussten die „Kleinen“ sich bettfertig machen, während die „Großen“ die am vorigen Tag aufgenommenen Videos besprachen.

Der Tag endete für alle um 22.45 Uhr.

Mittwoch, 19.10.2016 (Alexa und Marcel)

Am 19.10. hatten morgens einige verschlafen und haben sich mit fast Lichtgeschwindigkeit fertiggemacht. Danach, völlig erschöpft und ausgelaugt, haben wir unsere Energiereserven beim Frühstück aufgefüllt. Einige haben sich für Chai-Tee entschieden und andere, koffeinabhängige Menschen für Café.

Nach dem Frühstück begann die Wanderung zur Schwimmhalle, die uns quer durch Northeim führte. Allerdings gab es einen Invaliden, Martin. Er hatte einen sehr verspannten Rücken und wurde von Dirk zum Orthopäden gebracht. Währenddessen übten sich die übrigen Schwimmer beim Wendentraining und starben tausend Tode bei einigen Langstreckenübungen. Davor gab es ein einstündiges Trockentraining, das unsere Muskeln lockerte und einige ins Schwitzen brachte. Nach erfolgreichen Überlebens des Trainings versammelten sich alle und marschierten zurück zur Jugendherberge. Angelockt vom Geruch des Mittagessens stürzten sie sich auf das angerichtete Essen. Als Erstes musste jedoch jeder seine eigene Suppe auslöffeln und durfte sich danach dem Hühnchenfilet und dem Kürbispüree zuwenden. Als krönenden Abschluss gab es Schoko- und Vanillepudding, der sich vom Buffet hart erkämpft werden musste. Auch der vegane Pudding stand stark unter Beschuss und verschwand sehr schnell. Danach entspannten sich einige und widmeten später der Werwolfjagd zu. Die Jagd im Finsterwald von

Northeim war sehr gefährlich, allerdings wurden erfolgreich einige Werwölfe gefunden.

Nach der Pause wurde das Abendmahl verspeist, welches Kraft für die nächste Trainingseinheit lieferte.

Am Abend hatte ein sehr kräftiger Regen begonnen und glücklicherweise wurden wir mit dem Auto zur Schwimmhalle gebracht. Das Training begann mit einer Stunde Trockentraining, die aus Dehnübungen und Krafttraining bestand.

Während des Trainings hörte man von jedermann starkes Ächzen und Stöhnen und die allgemeine Motivation war natürlich in noch unbekannte Höhen gewachsen. Anschließend folgte der 8 x 100 m Test beim Schwimmtraining, der eine allgemeine Erschöpfung verbreitete. Jedoch durften auch Tic-Tac-Toe danach gespielt werden. Die Flossenmannschaft kämpfte gegen die Brettermannschaft und gewann mehrere Male mit Bravour. Allerdings blieben sie nicht lange ungeschlagen und die „Bretter“ besiegten sie mit Geschick und Tapferkeit.

Als Stärkung gab es nach dem Training Quark mit Bananen und für alle ging ein anstrengender und erlebnisreicher Tag zu Ende.

Donnerstag, 20.10.2016 (Kathrin)

Am Donnerstagmorgen haben wir wie immer zuerst gefrühstückt. Dann ging es mit dem Auto zur Schwimmhalle. Als wir ankamen, sind wir geschwommen. Das Besondere an diesem Tag war, dass wir nur eine Trainingseinheit hatten, weil wir danach noch etwas vorhatten. Nach dem Training fahren wir zurück zur Jugendherberge. Dort haben wir erst einmal gegessen. Später fahren wir zum Bergwerk. Angekommen haben eine Expedition über den Rammelsberg gemacht. Es war sehr spannend. Am Abend sind wir wieder nach Hause (Herberge) gefahren. Als wir zu Abend gegessen haben, schauten wir uns alle zusammen den Film „Findet Dorie“ an. Nach dem Film gingen wir alle schlafen.

Freitag, 21.10.2016 (Merle)

Wir wurden um 6.45 Uhr von Jutta geweckt. Um 7.15 Uhr gab es Frühstück, anschließend sind wir zum Training gefahren.

In der Halle angekommen, haben wir erst einmal eine halbe Stunde Trockentraining gemacht.

Später im Wasser sind wir uns erst 200 m eingeschwommen, danach haben wir etwas an unserer Brusttechnik gearbeitet und anschließend sind wir noch Delfin geschwommen.

Nach dem Mittagessen hatten wir ca. 2 Stunden Freizeit, bevor wir uns um 15.15 Uhr unten getroffen haben.

Beim Training haben wir wieder eine halbe Stunde Trockentraining gemacht und im Wasser den Rückenstart geübt.

Nachdem wir noch ein bisschen Rücken geschwommen sind, durften wir uns vom Zugseil ziehen lassen. Abends haben wir uns noch einen Vortrag über Ernährung im Ausdauersport angehört und auch noch ein paar Videos.

Samstag, 22.10.2016 (Ruben) Samstag 22.10

Nach einem entspannten Schlaf in unseren weichen Betten ging es früh morgens in Richtung Frühstück.

Die Stimmung bei der Mahlzeit war bedrückt und glücklich zugleich. Endlich war der letzte Tag gekommen, aber leider war auch der letzte Tag gekommen.

Nachdem sich alle die Bäuche vollgeschlagen hatten, ging es mit dem Auto in Richtung Schwimmhalle. Nach dem üblichen Gequatsche in den Umkleidekabinen und einem kurzen Aufwärmtraining, ging es mit der Trainingseinheit richtig los. Wie versprochen "ackerten" wir eine Stunde lang, um dann das Trainingslager mit einem anstrengendem aber lustigem Spaßtraining zu beenden. Allgemeines Rumtollen, ein Unterwasserfotoshooting und das Versenken der Trainer rundeten das Training am Samstag ab. Erfrischt, Erschöpft und gut gelaunt sammelte man alle unsere Sachen zusammen und machten uns wieder in Richtung Herberge auf.

Nach einem leckeren Mittagessen und einem letzten Durchsehen der Zimmer ging es dann auch schon wieder in Richtung Hansestadt. Die Autos wurden netterweise schon vorher beladen und mussten jetzt nur noch mit Passagieren gefüllt werden. Alle Schwimmer waren wirklich müde und mussten deshalb erstmal ihren fehlenden Schlaf nachholen. Eine weise Entscheidung, da die Autofahrt durch Staus von 4 auf 7 Stunden verlängert wurde. Nachdem alle heil in Lübeck angekommen waren, war damit auch schon offiziell das Trainingslager vorüber.