

## Erlebnisbericht Ostertrainingslager in Italien

Mit Beginn der Osterferien war es wieder soweit: wir fahren nach Kaltern in Südtirol zum Trainingslager. In unserem Quartier, einer Pension in Oberplanitzing (etwas außerhalb von Kaltern) gab es ein tolles Frühstücksbuffet, welches allen sehr gut geschmeckt hat. Unsere Zimmer hatten teils einen Balkon, waren alle gut ausgestattet und diejenigen mit Blick Richtung Tal boten dazu eine tolle Aussicht. Zudem gab es einen tollen Garten mit Tischtennisplatte und Pool, welcher anfangs noch etwas kühl war, aber trotzdem oft genug benutzt wurde.

Für Mittag- und Abendessen mussten wir selbst sorgen, was aber kein Problem war, da alles im Vorfeld gut geplant war und die Trainer/Organisatoren in den letzten Jahren reichlich Erfahrungen sammeln konnte, allen voran Tanja, die sich meistens ums Essen gekümmert hat. Es gab nichts was nicht schmeckte, und wenn doch konnte man auf Alternativen zurückgreifen, sodass für jeden immer etwas Passendes dabei war.

Die Leiterin der Pension war auch sehr nett und freundlich und ist nach all den Jahren fast so etwas wie eine Freundin für uns geworden. Von der Pension hatten wir mit dem Auto nur eine kurze Strecke bis zum Stadion, in dem wir immer trainiert haben. Das Stadion liegt in einem Waldstück, hat eine sehr harte, aber auch schnelle Bahn, nebenan sind noch andere Sportanlagen und man hat eine phantastische Aussicht auf die ganzen Berge ringsherum. Neben dem Stadion begann ein toller Trimm-Dich-Pfad, der durch den ganzen Wald führt und ebenfalls ein Wahnsinns Panorama beinhaltet. Zudem hat es dort noch einen Schilkrötenteich.

Trainiert haben wir in der Regel zweimal am Tag, außer wenn Ruhepausen angesetzt waren. Das Training war gut und man konnte viel lernen, auch wenn es manchmal hart war. Leider war das Stadion oft sehr voll und vor allem abends wurde alles dadurch erschwert, dass die Mücken kamen, die dort um diese Jahreszeit besonders aggressiv und hungrig sind.

Nach dem Training haben wir unsere Beine oft vor dem Haus in einem Brunnen mit sehr kaltem Wasser erfrischt oder sind in der Mittagspause in den Pool gesprungen. Man konnte im Trainingslager sehr viele neue Leute kennen lernen, da auch andere Athleten aus den benachbarten Vereinen dabei sind. So entsteht eine nette Gemeinschaft und es bringt alles eine Menge Spaß mit sich. Bei Aktivitäten wie Grillen oder Ausflügen, beispielsweise an einen nahe gelegenen Aussichtsturm, kann dann auch gemeinsam entspannt werden.

Zum Schluss bleibt noch zu sagen, dass sich alle Teilnehmer auf das nächste Trainingslager freuen.