

Bericht Trainingslager, Kaltern 2011

Osterferien – Trainingslagerzeit! Sieben, bzw. zehn Tage Vorbereitung auf die Freiluftsaison und Einstimmung auf die ersten Wettkämpfe. Unser Team, 8 Personen, war verteilt auf zwei Autos, dieses Jahr ohne Anhänger. So galt es schon beim Einpacken gut zu überlegen, was alles mitgenommen wurde und was eher daheim bleiben kann. Es fand jedoch alles seinen Platz und die Reise konnte beginnen. Quer über die Alpen, vorbei am Arlberg, Reschen und durchs Vinschgau. Etwa fünf Stunden waren wir unterwegs weil doch ziemlich viel los war auf den Strassen so kurz vor Ostern.

Unser Quartier war wie in den letzten Jahren wieder das Gartenheim, der Familie Sinn in Oberplanitzing, ein Ortsteil von Kaltern. Es gab noch leichte Irritation bei der Zimmerverteilung, weil von Seiten der Pensionsleitung nicht bedacht wurde, dass unsere Gruppe aus Mädchen, Jungen, und Erwachsenen bestand. Nachdem die Mädels ihre Suite dann aber gegen ein normales 3-er Zimmer getauscht hatten war alles in Ordnung. Auch die Platzprobleme in der Ferienwohnung bei den Jungs ließen sich regeln, indem eine Matratze dazu gelegt wurde und alles einen Platz zum schlafen gefunden hatten. Die Jungs samt Betreuern/Trainern schliefen in der Ferienwohnung in der auch gekocht wurde und sich die ganze Mannschaft mittags, wie abends zum gemeinsamen Essen versammelte. Frühstück gab es für alle inklusive, ein gewohnt reichhaltiges Buffet im Haus wo sich auch die Zimmer befanden, für jeden Geschmack etwas dabei!

Jeden Tag gingen wir 2x für etwa 3 Stunden zum Training ins Stadion. Das Stadion liegt inmitten einem Waldstück mit einem Trimm-dich-Pfad der eine super Gelegenheit bot um sich aufzuwärmen. Einmal mussten wir unsere Trainingseinheit auch komplett in den Wald verlegen, weil das Stadion wegen einer Schulsportveranstaltung blockiert war, ansonsten hatten wir in der Regel freie Bahn.

In der Mittagspause hatten wir Freizeit. Da das Wetter meist sonnig und warm war verbrachten wir die Zeit oft am Pool, welcher immerhin schon 20° hatte und alle magisch anzog.

Sonst konnten wir im Garten auch Fußball, Tischtennis und Tischfußballspielen oder uns einfach in die Sonne legen.

Abends gab es dann nach dem Essen zur Unterhaltung Spiele wie *Werwölfe* und *Hands Up* mit allen, oder wir schauten gemeinsam einen Film. Außerdem spielten wir gegen die Enkel der Hausbesitzer Fußball, die Jungs waren viel jünger wie wir, aber haben uns besiegt, weil sie beiden im Verein spielen und wir vom harten Training auch ein wenig müde waren.

Ostersonntag war für uns frei. Während die Erwachsenen für sich trainieren gingen machten wir einen Spaziergang zu den Eislöchern, die sich ganz in der Nähe von unserem Quartier befinden. Durch einen steilen Weg einen Berg hinauf kommt man durch den Wald an diese Stelle, wo fast das ganze Jahr über Eis und Schnee zu finden sind. Die Eislöcher sind eine lange schmale Vertiefung im

Fels in der sich Geröll befindet. Durch dieses kanalähnliche Gebilde, das sich auf nur 500m Höhe befindet strömt warme Luft, die an den Felsen stark abkühlt und am unteren Ende als einkalte Luft wieder entweicht. Je nach Feuchte entstehen dort richtige Eisgebilde. Außerdem kann man den Temperaturunterschied deutlich spüren und es gibt viele Pflanzen dort zu finden, die normalerweise nur auf den Bergen wachsen.



Am Abend grillten wir über offenem Feuer und aßen jede Menge Fleisch und Wurst begleitet von leckeren Salaten. Alle waren danach satt, glücklich und zufrieden, bis der Abwasch auf dem Plan stand.

An den übrigen Tagen kochten wir, bzw. unser Trainer für uns in der Wohnung. Außer am Dienstag da waren wir mit Kochen an der Reihe. Es war unser Plan einmal die Rollen zu tauschen, sodass wir Athleten für alle kochen und die Betreuer für uns abspülen müssen. Leider klappte nicht alles wie wir wollten und Martin musste stark nachhelfen, letztlich gab es irgendwann Abendessen und alle wurden satt und geschmeckt hat es auch. Um den Abwasch waren wir trotzdem herumgekommen!

Mittwoch war der letzte gemeinsame Abend unserer Gruppe weil die Mädels am Donnerstag bereits nach

Hause fahren. Wir gingen in einen alten typischen Weinkeller zum Essen. Allein die Hinfahrt hatte sich schon gelohnt. Über den Mendelpass direkt vor unserer Haustür ging es viele hundert Höhenmeter hinauf, und von der Spitze des Berges konnte man über das ganze Etschtal hinweg schauen. Leider war die Strasse zum dortigen Aussichtsturm gesperrt. So ging es weiter über noch zwei andere Pässe nach Lana wo sich unser Lokal wieder an einem Berg befand, von dem aus man auch eine tolle Sicht hatte. Vor allem als es dunkel wurde bot sich ein toller Anblick. Im Keller gab es viele verschiedene Südtiroler Spezialitäten, wie Osterschinken, Kaminwurz, diverse Käse, Schüttelbrot und leckeren selbstgemachten Apfelsaft.

Die Mädchen fahren dann am Donnerstag nach dem ersten Training heim, während die Jungs in den übrigen zwei Tagen noch ein wettkampfähnliches Trainingsprogramm machten in dem sie fast alle Disziplinen nochmals übten. Leider verlies uns gegen Ende auch das super Wetter, was wir an den meisten Tagen hatten. Immerhin war es aber noch angenehm warm kaum windig und der Regen fiel zu unseren Trainingszeiten auch sparsam.

Die Gepäckfrage kam zu guter Letzt auch wieder auf, wohin mit all dem Zeug, immerhin fuhr unser Auto als letztes heim und wir konnten niemandem mehr etwas von unseren Sachen mitgeben. Nach einer Weile geschickten Stapelns und Quetschens war wirklich alles im- und auf dem Auto verstaut, man kann fast sagen jeder Spalt war ausgefüllt oder wir waren komplett überladen und es ging ab nach Hause!

Fazit: anstrengende Woche, mit sehr guten Trainingseinheiten, und abseits des Platzes auch mal etwas schwierigeren Phasen, aber durchaus wieder eine Reise wert!!!



Die Crew: Yanni, Anna, Martin, Lea, Lars, Sven, Julia (nicht auf dem Bild: Timo, er musste das Foto machen)