

## Trainingslager in Laubach

(tr) Auch in diesem Jahr haben die Synchronies ein Trainingslager in den Herbstferien durchgeführt. In diesem Jahr trainierten wir vom 17. – 21.10.2011 im Frei- und Hallenbad in Laubach. Für die Trainerinnen, insbesondere für Sabine begann der „Stress“ aber bereits einige Tage vor dem Trainingslager – ein Steuergerät am Vereinsbus war kaputt und konnte auch kurzfristig nicht repariert werden. Somit mussten wir Eltern bitten, die Kinder nach Laubach zu fahren und auch wieder abzuholen. An dieser Stelle möchten wir uns nochmals ganz herzlich bei den Chauffeuren bedanken.

Am 17.10 um 09:00 Uhr ging es dann endlich los. Nachdem wir die Zimmer bezogen hatten und unser erstes Mittagessen zu uns genommen hatten, ging es auch schon in die Schwimmhalle. Die Mädels absolvierten 2 Stunden Wassertraining und waren mit einem Bärenhunger um 18:30 Uhr wieder beim Abendessen. Da wir leider keine Autos vor Ort hatten, konnten wir auch keinen Ausflug in diesem Jahr machen. Also überlegten sich die Trainer eine Überraschung für Mittwoch Nachmittag und die Mädels studierten etwas für unseren letzten gemeinsamen Abend am Donnerstag ein.

Am Dienstag standen dann zwei Trainingseinheiten auf dem Programm. Wir haben zum Einen Konditionstraining und zum Anderen Synchronschwimm-Bahnen trainiert. Dabei entdecken wir, dass Wassertreten viel lustiger und leichter ist, wenn man dabei klatscht und singt. Für die anderen Schwimmer und Badegäste wurde es dann immer laut in der Halle. Ich musste spontan an ein Bootcamp denken. Sabine gab dabei den „Instructor“, der eine Liedzeile vorsingt und die Mädels antworteten dann im Chor. Es war schon sehr lustig anzusehen und die Mädels hatten wirklich Spaß beim Wassertreten.



Für Mittwoch Nachmittag war dann unsere Überraschung geplant. Wir hatten für 3 Stunden die Turnhalle und unternahmen eine Reise in den Dschungel. Hier mussten die Mädels einige Hindernisse überqueren, bevor sie die Schatzinsel erreichten.

Nach zwei anstrengenden Trainingseinheiten am Donnerstag, wurden wir Trainer dann mit einem bunten Abendprogramm überrascht. Wir sahen drei Tänze mit akrobatischen Elementen und einen Sketch. Anschließend wurde noch gespielt, bevor der Abend dann gegen 21:00 Uhr mit der Guten-Nacht-Geschichte und einer Reise ins Elfenland ausklang.

Tja, und dann war unser Trainingslager auch schon wieder zu Ende. Es gab noch eine 3 stündige Trainingseinheit am Freitagmorgen und dann ging es wieder nach Hause. Doch diese Trainingseinheit hatte es wirklich in sich: zunächst wurde geschwommen und für die Sichtung im November trainiert. Dann kam der große Auftritt der Trainerinnen: wir mussten die Küren der Mädels schwimmen! Es war ein riesiger Spaß für die Mädels und super anstrengend für die „alten“ Trainerinnen. Dann standen noch Staffeln und toben mit den Trainerinnen auf dem Programm. Um 13:30 Uhr machten wir uns dann alle wieder auf den Weg nach Hause.

Abschließend kann ich sagen, dass es ein sehr schönes Trainingslager war. Die Mädels haben prima trainiert und auch sonst war alles sehr harmonisch. Sabine freute sich über einen Riegel Kinderschokolade, denn Duplo war leider aus und auch wir anderen Trainerinnen hatten viel Spaß. Für das nächste Jahr ist eines sicher: es wird wieder ein Trainingslager geben und zwar in der zweiten Ferienwoche, doch diesmal wird es dann nach Wetzlar gehen. Also notiert euch den Termin und dann freue ich mich euch im nächsten Jahr alle wieder im Trainingslager zu sehen.

