

Trainingslager in Chiclana / Andalusien / ESP DLV-Trainingslager in Chiclana, Andalusien vom 02. bis 15.01.2012

Ein zusammenfassender Bericht von Marco Bscheidl

Als Auftakt zum neuen Wettkampfsjahr 2012 fand Anfang Januar ein zweiwöchiges Trainingslager in Chiclana an der andalusischen Küste statt, an dem nahezu die komplette deutsche Mittel- und Langstreckenelite unter der Leitung von **Werner Klein**, DLV-Bundestrainer Hindernislauf, teilnahm.

Auch LG-Trainer **Günter Zahn** schloss sich mit seinen Schützlingen **Tina Fischl**, **Richard Friedrich**, **Tobias Schreindl** und **Marco Bscheidl** dieser starken Trainingsgruppe an. Bei angenehmen Temperaturen von bis zu 20°C waren die winterlichen Bedingungen in der Heimat schnell vergessen. Ca. 350 Lauf- und 100 Radkilometer verteilt auf 24 Trainingseinheiten sollten die Weichen für die anstehenden Wettkämpfe und Meisterschaften im Frühjahr stellen.

Ein typischer Tagesablauf sah dabei in etwa folgendermaßen aus:

7:55 Uhr Wecker klingelt

8:10 Uhr Frühstück am reichlich gedeckten Buffet.

Leider konnte dieses nicht uneingeschränkt genutzt werden, da um 10 Uhr bereits die erste Trainingseinheit des Tages anstand. Deshalb wurden Brote, Kuchen, Joghurt, Orangen und Bananen in mitgebrachten Rucksäcken abtransportiert, was uns einige verstörte Blicke des Oberkellners bescherte.

9 – 10 Uhr Relaxen im Zimmer bei Hartz-IV-TV und mentale Vorbereitung auf des Training
(Wichtig: Muskelaktivierung!)

10:00 Uhr Einlaufen / Koordination / Steigerungen

10:30 Uhr scharfer Start



Nach absolvierter Trainingsleistung wurden die Beine im eiskalten

Poolwasser wieder aufgefrischt.

(Wichtig: Exakt 8 Minuten, damit die Mitochondrien nicht zerstört werden!)

anschließend Duschen / Essen / Sonnen / Einkaufen / Assi-TV / Relaxen / Geocachen / Radeln ...

16:00 Uhr zweiter (meist ruhigerer) Dauerlauf: Aufgeteilt in verschiedenen Leistungsgruppen ging es wieder an den Start.

Anschließend Koordination / Steigerungen am Strand unter fachkundiger Anleitung des mehrfachen Deutschen Meisters Günter Zahn und strenger Beobachtung seiner Frau Gabi sowie von Mini -Marathoner Emil Friedrich.

anschließend Duschen, WLANen und warten auf das Abendessen, das inoffizielle Highlight des Tages

18:30 Uhr Agua mineral con y sin gas, una cerveza grande por favour.
Das Buffet leeren (Hummer Fred, Lende und 5 Kilo Kiwis pro Tag)

bis 21:15 Uhr Kontaktaufnahme mit der Heimat (iPhone, iPad!!!) und anschließende Bettruhe

02:00 Uhr Toilettengang

05:00 Uhr Mückenrazzia

Viel zu Lachen gab es natürlich auch. Einige Anekdoten wollen wir den Lesern nicht vorenthalten.

Wusstet Ihr zum Beispiel, dass ...

- Hobby-Mechaniker Emil sich tagtäglich vom einwandfreien Zustand der vor dem Hotel parkenden „Aatos“ vergewisserte,
wenn er nicht gerade seinem Job als Kofferboy nachkam?
- Gabi von Günter am Leuchtturm ausgesetzt wurde?
- Richard mit seinen Bluffs bei den Tempoläufen locker das Main Event gewonnen hätte?
- Gina Fischl ihre Stirnbänder mit der Nachttischlampe luftdurchlässiger macht?
- Marco mehr Flüssigkeit verlor als er zu sich nahm und deshalb sogar zum T-Shirt-Auswring-Contest herausgefordert wurde?
- Tobis Uhr auf Schläge steht?
- Günter nur deshalb so braun ist, weil er gerade noch mit dem letzten Tageslicht von einer, länger als gedachten, Radtour zum Hotel zurück kam?
- Kiprono Kiprotich Schreindl, der weiße Kenianer, den DLV-Olympiaanwältern mit Kiwi-Brennstoff das Fürchten lehrte?
- Gina nur wegen Miguel das Zimmer gewechselt hat?
- Gabi und Günter aufgrund ihrer unmöglichen Tischmanieren (mehr Essen unter dem Tisch als auf den Tellern) beinahe des Hotels verwiesen wurden?
- Marcos Oberschenkel bis über die Landesgrenzen hinaus bekannt sind? („Gö, Du bist aa in Peuerbach gelaufen, i hab die gleich am Oberschenkel erkannt!“)
- Gabi Ullis Mutter ist? Oder war's jetzt Trainerin?
- Auf einer Getränkerechnung auch die Preise stehen?
- Gina mit Mountainbike aber ohne Klickpedale den Rennradprofis Konkurrenz machte?
- „Naja“ der offizielle Abschluss des Abendessens war?

