

TSV Neustadt Abteilung Schwimmen

Trainingslager der Schwimmer auf Kreta in den Osterferien

Die Vorbereitungen für unser Trainingslager begannen schon letztes Jahr im Sommer. Es galt herauszufinden, wo es passende Hotels mit Sportbecken gibt, Flugverbindungen herauszusuchen und das dann alles in einem angemessenen finanziellen Rahmen.

Überzeugend war dann Kreta mit dem Hotel Lyttos Beach in Chersonissos.

Das Trainingslager letztes Jahr hatten wir in unserem renovierten Hallenbad Neustadt ausgetragen und das Jahr zuvor waren wir in Bochum. Somit würden diese 10 Tage auf Kreta etwas Besonderes werden.

In der anderen Umgebung mit Meer und Strand, Sonne, Wärme und anderen Schwimmbecken wollten wir uns ganz auf unseren Sport konzentrieren aber auch das Miteinander genießen. Unsere 15 Schwimmer und die Trainer Patricia und Götz Eisenbraun wurden von 10 Schwimmern und der Trainerin des VfL Waiblingen begleitet.

Das Motto für unser Trainingslager-T-Shirt war diesmal „*Schwimmer weinen nicht, sie schwitzen aus den Augen*“. Das galt es zu beweisen....

Am Samstag, den 13.04.2019 trafen wir uns alle am Hallenparkplatz Neustadt und fuhren mit dem Reisebus nach Zürich zum Flughafen. Von hier aus flogen wir nach Heraklion und checkten dann gegen 24:00 Uhr im Vier-Sterne-Hotel Lyttos Beach ein.

Nach dem Frühstück am nächsten Morgen erkundeten wir zuerst einmal die Hotelanlage.

Das Hotel war super! Eine Menge von verschiedenen Pools, es lag direkt am Meer und das erste Frühstück hat auch geschmeckt und machte Appetit auf mehr. Also der ideale Ort für unser Trainingslager.

In der gesamten Anlage waren ca. 400 Sportler, hauptsächlich Schwimmer und Tennisspieler.

Die Zeiten im Sportbecken waren somit eng getaktet.

Und so stand die erste Trainingseinheit gleich an. Zur Überraschung einiger war in den Pools kein Chlorwasser wie gewohnt sondern salziges Wasser. Aber schnell haben wir den Vorteil der besseren Wasserlage gespürt.

In den 10 Tagen gab es jeweils 2 Trainingseinheiten im Wasser und ein tägliches Trockentraining mit Laufen am Strand, Gymnastik oder für die Älteren Übungen im Krafraum.

Insgesamt sind wir in diesen Tagen ca. 110km geschwommen! Das klingt für manchen vielleicht langweilig, aber mit unseren gesamten Schwimmgeräten, mit T-Shirt-Schwimmen, Stufentests und Atemübungen können 6km pro Einheit doch abwechslungsreich sein.

Regeneration braucht es aber auch! Dafür gab es Mittagspausen und einen freien Nachmittag an welchem wir den tollen Aqua Park mit Wasserrutschen testeten. Also wieder im Wasser! In den restlichen freien Zeiten spielten wir gemeinsam Karten oder legten uns einfach in die Sonne.

Am Dienstag, den 23.04. um 18Uhr traten wir wieder den Heimweg an. Natürlich nicht ohne zweimal trainiert zu haben!

Somit war die Rückreise sehr anstrengend. Erst um 02:30 Uhr kamen wir wieder mit dem Bus in Neustadt an. Müde aber zufrieden und auch froh, wieder zu Hause zu sein.

Das Trainingslager 2019 auf Kreta hat uns allen super gefallen. In Erinnerung bleiben uns zehn schöne Tage am Meer mit einem typisch wechselhaften Inselwetter, das gute Essen und natürlich auch die Anstrengung, die körperliche Herausforderung und der Muskelkater. Es tat schon manchmal weh. Gespannt sind wir, was das intensive Training mit unserem Körper machen wird und wie es sich in den nächsten Wettkämpfen auszahlt.

Bedanken wollen wir uns bei allen, die uns diese Tage ermöglicht haben. Sei es mit der Planung und Organisation, mit dem nötigen Kleingeld und natürlich bei den Trainern, die ihren Urlaub mit uns verbracht haben. Vielen Dank.