

Trainingslager in Lignano Sabbiadoro (Udine, Italien) vom 12. August bis 19. August

Tag 1: Anreise und Ankunft

Am Samstag, dem 12. August 2023, begann die Anreise für uns vier Binger AthletInnen Jan Blaszczyk, Florian Funke, Paul Funke und für mich, Julia Walter. Um nach Leipzig zu kommen, hat Sandra Funke sich bereit erklärt, die drei Jungs und mich nach Leipzig zu fahren. Um kurz nach Mitternacht (=la mezzanotte) kamen Jan, Julia und Lisa Walter am vereinbarten Ort an, um den Weg von Walluf aus nach Leipzig auf sich zu nehmen. Die erste Fahrt wurde mit viel Schlafen überbrückt. Als wir in Leipzig ankamen, wurde zeitnah Kontakt zu den anderen AthletInnen sowie Max Poschart (Trainer) und Enrico Troppschuh (Co-Trainer) aufgenommen. Zum Abschied erhielten wir vier noch zwei Notfallbeutel für die Fahrt, zur Ablenkung und für das Training von Sandra und Lisa, in denen allerlei nützliche Kleinigkeiten, z. B. Sonnencreme, After Sun Lotion, ein Gemeinschaftsspiel oder Haargummis zu finden waren. Die zweite Fahrt von Leipzig nach Lignano begann nach dem Einpacken der Taschen in die Autos. Julia, Florian und Jan saßen in einem Auto und Paul in einem anderen Auto. Die zweite Fahrt wurde viel mit schlafen, Musik hören und reden verbracht. Abends angekommen gingen wir direkt auf die Zimmer und haben Sachen abgestellt. Danach folgte eine erste Laufeinheit sowie eine kleine Athletikeinheit am Strand (=la spiaggia) um ungefähr 21 Uhr. Mit Duschen endete der erste Tag für die Binger AthletInnen. *(Julia Walter)*

Tag 2: Kennenlernen

Am Sonntagmorgen waren alle noch sehr müde beim Frühstück (=la colazione), bis zum ersten Training waren aber alle fit. Das Schwimmtraining am Morgen wurde aber erstmal locker angegangen, da manche SportlerInnen eine lange Trainingspause hatten. Alle haben mitgemacht und im Anschluss wurde direkt ein Gruppenfoto gemacht. Danach war Pause, in der sich die meisten ausgeruht haben. Vor dem Mittagessen (=il pranzo) habe wir noch eine Vorstellungsrunde gemacht, bei der ich auch viele Namen gelernt habe. Zum Mittagessen gab es Nudeln oder Pommes und zum Nachtsch Pudding. Um 15 Uhr haben sich alle getroffen, um unter der Sporthalle ins Gym zu gehen. Alle haben gut trainiert und danach war wieder Pause. Am Abend waren wir dann noch Basketball spielen. Insgesamt war der Tag sehr anstrengend und wir hofften, dass wir morgen keinen Muskelkater haben werden. *(Paul Funke)*

Tag 3: Paul läuft zusätzlich

Heute Morgen hat um 6:00 unser Wecker (=la sveglia) geklingelt. Paul ist direkt aufgestanden, denn er hatte sich am Abend davor zum Laufen verabredet. Jan und ich sind lieber noch einmal kurz eingeschlafen. Als Paul vom Laufen wiederkam, hat er uns beide geweckt. Er ist duschen gegangen und Jan und ich haben uns fertiggemacht. Dann ging es runter zum Frühstück. Das

Trainingslager in Lignano Sabbiadoro (Udine, Italien) vom 12. August bis 19. August

Frühstück war sehr lecker. Danach hat Max eine kleine Ansprache gemacht und gesagt, wann wir uns wo treffen. Dann ging es wieder auf die Zimmer. Nachdem wir uns fertiggemacht hatten, sind Paul, Jan und ich zur Schwimmhalle gelaufen. Als wir dort angekommen waren, zogen wir uns um. Dann ging es in die Schwimmhalle. Dort machten wir uns selbstständig warm, bis alle da waren. Danach hat Max uns den Trainingsplan erklärt. Nun ging es für alle ins Wasser. Nachdem das Training beendet war, gingen wir alle in die Umkleidekabine. Als wir uns umgezogen hatten, sind wir zurück in unsere Zimmer gegangen. Wir haben uns dann erstmal ausgeruht. Um 11:45 Uhr sind wir zum Gruppenbild gegangen. Als das erledigt war, kamen wir perfekt zum Essen. Nachdem wir gegessen hatten, sind wir alle auf unsere Zimmer (=la camera) gegangen und ruhten uns wieder aus. Um 13 Uhr sind wir dann zu viert zum Einkaufen gefahren. Wir haben uns ein paar Sachen gekauft. Auf dem Rückweg waren wir noch ein Eis essen. Dann ging es zur Athletikereinheit. Die Athletikereinheit war sehr anstrengend. Wir haben alle alles gegeben. Danach waren wir drei duschen und sind zum Abendessen gegangen. Danach ging es wieder zurück auf die Zimmer. Wir sind dann noch zum Strand gegangen und haben dort mit der Gruppe Sport gemacht. Als das endlich geschafft war, gab es ein großes Lob von Max. Dann war Bettruhe und wir gingen schlafen. *(Florian Funke)*

Tag 4: Kulinarische Einblicke

Am dritten Tag des Trainingscamps in Lignano, Italien, begann der Tag für die Sportler wie die letzten Tage beim Frühstück. Es gab wie auch die letzten 2 Tage Croissants mit Nutella, Cornflakes oder Müsli und Fruchtjoghurt. Kurz nachdem sich die Sportler gestärkt hatten, ging es schon los mit dem Training. Die erste zweistündige Trainingseinheit des Tages war im Hallenbad des Sportkomplexes. Die Einheit zentrierte sich dieses Mal auf Ausdauer und brachte die SportlerInnen am Ende der Trainingseinheit außer Puste. Nach einer zweistündigen Pause gab es dann Mittagessen, welches dieses Mal aus, wie erwartet, Pasta und verschiedenen Fleischgerichten mit Pommes-Frites bestand. Als Nachtisch gab es dann Früchte wie Wassermelone etc.. Als die nächste zweistündige Pause dann zu Ende ging, versammelten sich die SportlerInnen (=lo sportivo/la sportiva) in dem Geräteraum des Hallenbads und fingen ihre zweite Trainingseinheit für den Tag an. Zwei Stunden lang vollzogen die SportlerInnen in zwei Schwierigkeitsgruppen ihre Krafttrainingsprogramme, welches bei Gruppe 2 eine halbstündige Krafttrainingseinheit voraussetzte, gefolgt von eineinhalb Stunden Techniktraining währenddessen die Gruppe 1 ihr schwereres Trainingsprogramm verfolgte. Verschwitzt und müde kamen dann die SportlerInnen zurück in die Herberge um sich auszuruhen und zu Abend zu essen. Es gab, völlig unerwartet, wieder Pasta und Fleischspieße, Pommes-Frites und gebratenes Gemüse. Kurz danach hatten die SportlerInnen eine vierzigminütige Stretching- und Mobilisationseinheit im Konferenzraum des

Trainingslager in Lignano Sabbiadoro (Udine, Italien) vom 12. August bis 19. August

Hallenbades, welche die verspannten Muskeln (=il muscolo) lockerte und die verkürzten Sehnen dehnte. Somit endete der Tag und die SportlerInnen gingen nach ein wenig Relaxation schlafen. *(Jan Blaszczyk)*

Tag 5: Florian läuft zusätzlich

Am Mittwoch begann der vierte Tag im Trainingslager in Lignano, Italien. Wie gewöhnlich gab es um 7 Uhr Frühstück für mich und die drei anderen Binger Jan, Paul und Florian. Florian war vorher noch mit Max und weiteren AthletInnen freiwillig eine Runde joggen. Wie die restlichen Tage, war die erste Sparteinheit eine Schwimmeinheit um 8 Uhr. Nach dieser Einheit gab es eine längere Mittagspause mit Mittagessen zwischendurch, dieses bestand wie die letzten Tage aus zwei Hauptgängen und Nachtisch. Es gab es verschiedene Sorten Pasta und diesmal Eis als Nachtisch. Die nächste Sparteinheit war das Athletiktraining, dabei sollten wir eine bestimmte, sich wiederholende Laufdistanz mit verschiedenen Sportübungen (Kniebeugen, Seilspringen, etc.) verknüpfen. Dies war die letzte Einheit für uns am Mittwoch und wir hatten eine Stunde Zeit, um uns für das Abendessen in der Stadt Lignano fertig zu machen. Nach dem Abendessen gingen wir langsam ins Bett und so endet der Tag. Am Ende noch ein paar italienische Worte von mir: Il tempo a Lignano é bello. Qui c'è molto sole e temperature calde. *(Julia Walter)*

Tag 6: Mittagspause am Strand

Am Donnerstag (=il giovedì) war wie immer um 7 Uhr Frühstück, nachdem ein paar Sportler wieder die ca. 4 km um 6:15 Uhr gelaufen sind. Um 8 Uhr ging es ins Wasser, und es gab einen etwas anstrengenderen Trainingsplan. Die Monos wurden aber nicht benötigt. Es hat allen Spaß gemacht. In der Mittagspause sind ein paar zum Strand gegangen, die meisten haben sich jedoch ausgeruht (=riposarsi). Diesmal belegten wir den Kraftraum erst um 16 Uhr, da er belegt war. Manche sind noch zum Eurospar und dann gab es Abendessen. So ging der Donnerstag zu Ende. *(Paul Funke)*

Tag 7: Letzter Trainingstag

L'ultimo giorno è stato il migliore del campo di allenamento. Am Morgen mussten wir alle früh aufstehen, denn wir mussten alle laufen gehen. Paul, Jan und ich sind in der vorderen Gruppe und Julia hinten in der zweiten Gruppe gelaufen. Nachdem wir gelaufen waren, sind wir alle auf unsere Zimmer gegangen und haben geduscht. Nachdem alle Essen hatten, ist das Zimmer von Julia zu spät gekommen, denn alle fünf Mädchen waren noch duschen und wir

Trainingslager in Lignano Sabbiadoro (Udine, Italien) vom 12. August bis 19. August

mussten warten. Dann sind wir zu der letzten Schwimmeinheit gegangen. Als diese vorbei war, sind wir zurück gegangen. Danach gab es Mittagessen. Und es war nicht ganz so lecker, wie die Tage zuvor. Dann war für die Gruppe 1 Krafttraining und wir (Gruppe 2) waren am Strand laufen. Dann gab es die Präsentationen über die Stadt Lignano Sabbiadoro, die einige SportlerInnen hielten. Im Anschluss fand dann das Abendessen statt. Als das vorbei war, ging es müde ins Bett. (*Florian Funke*)

Tag 8: Abreise

Am letzten Tag des Trainingscamps begann der Tag mit dem Verlassen der Räume. Die SportlerInnen räumten noch schnell auf und packten die Busse (=!autobus) noch vor dem Frühstück. Nach dem üblichen Frühstück begann auch schon die Heimfahrt. Nach 12 Stunden Fahrt (=il viaggio) ohne größere Zwischenfälle und einem Stopp, um 2 Sportler in Regensburg rauszulassen (inklusive mir) kam der Rest in Leipzig an. Das Verabschieden von den neugewonnenen Freunden und Freundinnen und von Max und Enrico markierte das Ende des diesjährigen Trainingscamps in Lignano. (*Jan Blaszczyk*)

Abschließende Worte von Lisa Walter (Landestrainerin im LVST):

Einen herzlichen Dank an den Landestauchsportverband Sachsen und insbesondere an Max Poschart und Enrico Troppschuh, die das komplette Lager organisiert und geleitet haben und unsere vier SportlerInnen fachkundig auf dieser Reise begleitet haben. Schön, dass der LVS so eine Möglichkeit auch rheinland-pfälzischen SportlerInnen öffnet und an seinem Wissen teilhaben lässt. Einen Dank auch an den LVST, der die vier KadersportlerInnen finanziell jeweils mit 100 Euro unterstützt und so ihnen die Wertschätzung entgegenbringt, die alle vier verdienen.

Trainingslager in Lignano Sabbiadoro (Udine, Italien) vom 12. August bis 19. August



Trainingslager in Lignano Sabbiadoro (Udine, Italien) vom 12. August bis 19. August



Trainingslager in Lignano Sabbiadoro (Udine, Italien) vom 12. August bis 19. August



Trainingslager in Lignano Sabbiadoro (Udine, Italien) vom 12. August bis 19. August

