

Trainingslager Ostern 2023



Nachdem wir mit 12 Sportlern aus der LG und NG 1 bereits 3 Tage vom Ostermontag an in Malente verbracht haben, mit insgesamt 6 Wassereinheiten (27 km) und 4 Landeinheiten, ging es dann am Freitag darauf auf den Rabenberg.

Der Sportpark Rabenberg verfügt über eine 25 sowie eine 50 m Schwimmhalle, 2 große Turnhallen, Außengelände, Kraft- und Ergometerraum, Gymnastikräume und noch vieles mehr. Außerdem liegt die Anlage auf gut 900 m, also ein „Mini“Höhentrainingslager.

Das Gepäck wurde bereits schon Donnerstagabend in den Anhänger geladen und ging dann schon mal mit Carmen auf die Reise. Am Freitagmorgen um 06:00 trafen sich dann 19 der 21 Sportler mit Bennet und Lasse am Elmshorner Bahnhof und die Reise mit der Deutschen Bahn ging los. Man glaubt es kaum, aber es gab nur minimale Verspätung und alle kamen pünktlich in Breitenbrunn an, wo sie dann mit Bus auf den Rabenberg gefahren wurde.

Mit insgesamt 18 Wassereinheiten (ca. 60 km) für die „Großen“ und 14 für die „Kleinen“, war die Woche gut voll. Daneben gab es noch Einheiten in



den Turnhallen, dem Kraft-/Ergometerraum und Tanzsaal. Dabei hatten wir bei Badminton und Volleyball viel Spaß, bei Athletik, Yoga und Kraft nicht so viel. Als Highlight sind fast alle am Mittwoch die Kletterwand gesichert hochgeklettert. Jeder nach seinem Können, von einmal die Hälfte bis hin zu mehrfach die schwierige Route. Kersten durfte sich für seine Leistung in das „Kletterbuch“ eintragen. Herzlichen Glückwunsch!



Einige der Wassereinheiten fanden in Kooperation mit Frau Dr. Komar (SDK www.dr-komar.be) statt,



die auch die ganze Organisation auf dem Rabenberg für uns übernommen hat. Dabei hat sie Videoaufnahmen von allen Sportlern gemacht und sie dann in Theorie mit jedem besprochen, sowie in allgemeinen Praxiseinheiten bis hin zu individuellen Trainingseinheiten die Kraultechnik sowie Starts und Übergänge verbessert, und uns

wertvolle Hinweise inklusive der Videoaufnahmen für die Arbeit zu Hause mitgegeben. Eine Spezialgymnastik sowie eine vereinsübergreifende Spaßstaffel (eilightfight) gehörten auch dazu.



Das Beste war jedoch, das gute und reichhaltige Essen. 😊

Entgegen aller Befürchtungen verlief auch die Rückfahrt mit der Bahn besser als gedacht, nur der ICE hatte Verspätung und war übervoll, sodass die reservierten Plätze nicht erreicht werden konnten. Mit nur 45 Minuten Verspätung waren dann alle am Freitag um 22:00 Uhr wieder in Elmshorn.

Und nun noch einige Stimmen der Teilnehmer:



Neela: Ich fand das Trainingslager schön, auch das wir geklettert und andere Sachen gemacht haben.

Oskar: Also insgesamt war alles richtig gut. Es hat meine Technik verbessert, das Wasser war warm und die Ereignisse, wie mit der Kletterwand haben viel Spaß gemacht. Das Essen fand ich auch gut und alles in allem habe ich nichts auszusetzen.

Ella: Ich mochte Badminton, die Kletterwand und den Eilightfight sowie das Techniktraining am meisten. Das Schwimmbad und das Becken waren sehr sauber und haben mir gefallen, genauso wie unsere Zimmer. Es war etwas schade, dass man nicht wirklich viel außerhalb des Sportparks machen konnte, weil wir ja auf einem Berg waren. Vom Techniktraining und der Videoanalyse habe ich viel mitgenommen.

Mette: Mit hat das Trainingslager gut gefallen. Ich fand die Abwechslung sehr gut, also das wir neben dem schwimmen noch geklettert sind, Badminton gespielt haben und im Kraftraum waren.

Außerdem fand ich das Gelände schöne, dass man einen Spaziergang durch den Wald machen konnte und das alles sehr nah beieinander war.

Klara: Mir hat das Trainingslager sehr gut gefallen! Wir haben viel Neues gelernt und viele tolle Sachen gemacht. Am besten hat mir das Klettern gefallen und es gab nichts was mir nicht gefallen hat.



Kolja: Das Trainingslager war schön, langweilig aber zu gleich auch spannend. Ich meine langweilig, weil wir nur geschwommen sind, wir hatte zwar auch andere Unternehmungen aber ich hätte gerne noch mehr. Außerdem hätte es mir besser gefallen, wären es 14 Tage gewesen.

Johannes: Mir hat das Trainingslager gut gefallen, da es gutes Essen gab und die Trainingszeiten gut gelegt waren. Außerdem hat mir das Personal Training mit Frau Dr. Komar sehr geholfen. Die Trainingsstätte war auch sehr gut im Bezug auf die Zimmer und Trainingsmöglichkeiten.

Merle: Rabenberg war eine Abwechslung zu allen anderen Jugendherbergen. Es war besser, luxuriöser und toll. Die lange Fahrt hat sich gelohnt. Das Training war gut und wir hatten in unserer „Freizeit“ Abwechslung, so gut es ging. Wir hatten viele Pausen, das war schön, da konnten wir uns gut erholen. Das Essen war lecker und vielseitig, darüber kann man sich nicht beschweren, auch die Auswahl war Luxus.

Zimmer 117 (Kersten, Tom und Theis): Wir fanden es toll, dass es ein Buffet gab, wo man sich was zu Essen aussuchen konnte. Das Klettern hat uns auch sehr viel Spaß gemacht. Was man verbessern könnte, ist das man die Essenszeiten regelmäßig legt. Die Zimmer waren schön und angenehm groß. Das Trainingslager hat uns viel Spaß gemacht.

Till: Ich fand die Videoanalyse interessant und spannend. Es war gut, dass so viel unterschiedliche gab. Das Klettern war besonders gut.

Kiara: Mir hat besonders gut gefallen, dass wir die Videoaufnahmen mit Frau Dr. Komar gemacht haben und dann anhand dieser Rückmeldung und Verbesserungen von ihr bekommen haben. Was ich auch noch ziemlich gut fand war sowohl, dass wir auch Sachen wie Badminton, Volleyball und Klettern gemacht haben, als auch, dass die Wege zur Schwimmhalle, Sporthalle und zum Kraftraum sehr, sehr kurz waren. Ich hätte mir jedoch ein paar mehr Krafteinheiten gewünscht, denn für mich persönlich war einmal Kraft etwas zu wenig. Aber im Großen und Ganzen hat mir das Trainingslager auch besonders durch die abwechslungsreichen Trainingspläne viel Spaß gemacht.

Fürs nächste Jahr ist der EMTV schon vorgemerkt 😊!