

SpYC – Trainingslager der Opti A/B Gruppe in den Winterferien

Montag, 01. Februar 2010

Als wir in den Verein gekommen sind, konnten wir uns noch eine Weile unterhalten bevor es losging. Zuerst hat Harald mit uns ca. eine viertel Stunde eine Besprechung gemacht, was wir an dem Tag alles machen wollen. Danach haben wir uns dick angezogen, denn wir wollten einen Fußmarsch nach Kladow machen. Wir sollten uns auch Essen einstecken, weil es ein bisschen länger dauern sollte bis wir wieder zurück waren. Wir sind fast die ganze Zeit am Wasser lang gelaufen. Als wir an den Gartenlauben in Kladow angekommen sind, haben wir eine Pause auf einem Steg gemacht, um zu essen, zu trinken und auszuruhen. Da die Havel zugefroren war, konnten wir auf dem Eis rumlaufen. Wir sind aber nicht weit rausgegangen. Als wir an der Straße zurück gegangen sind, waren wir alle ein bisschen müde und sind deswegen mit dem Bus zurück gefahren. Als wir wieder im SpYC waren, haben alle erst mal etwas gegessen, denn die Pause war ja schon wieder etwas her. Jetzt haben wir Theorie bei Ulli Finck im Internet gemacht. Wir mussten Flaggen beschreiben. Bald war es schon 17.00 Uhr und wir wurden abgeholt.

Es war ein schöner erster Segeltrainingferientag!!!

Anne und Svenja

Dienstag, 02.02.2010

Heute trafen wir uns um 9:30 Uhr im Sportschwimmbad Spandau und schwammen 3.000 Meter Brust zum Training unserer Kondition. Um 12:30 Uhr fuhren wir in Haralds Auto zum SpYC. Dort angekommen, ruhten wir uns erst einmal aus und aßen unsere Lunchpakete, danach machten wir Theorie. Eigentlich wollten wir einen Fußmarsch nach Gatow unternehmen, aber das Wetter ließ es nicht zu, denn es hatte angefangen zu schneien. Die Planänderung störte uns Kinder nicht, denn wir wollten lieber im warmen bleiben. Um 17:00 Uhr war der Tag zu Ende und alle Kinder freuten sich schon auf den nächsten Tag, denn wir fahren morgen nach Oranienburg in das Schwimmbad „TURM“.

Niklas und Svenja

Mittwoch, 03.02.2010

Am Mittwoch fuhren wir zum Schwimmbad „Turm“ in Oranienburg. Beim Einchecken verlief alles gut, doch die Schränke zu finden war schon etwas schwieriger. Nachdem wir sie gefunden hatten, zogen wir uns ganz schnell um. Wir mussten ins Trainingsbecken und erst einmal 1.000 m schwimmen. Dank unserer guten Kondition benötigten wir weniger als 25 Minuten. Leider waren wir nicht die Einzigen, deshalb mussten wir viel ausweichen und haben sehr viele Tritte bekommen bzw. auch ausgeteilt.

Danach hatten wir endlich Pause, in der wir die Rutschen ausprobieren, in das Wellenbad gehen oder uns in der Soletherme entspannen durften. Nach diesen vielen Vergnügungen mussten wir erneut 1.000 m schwimmen. Diese waren aber anstrengender. Harald scheuchte uns ganz schön...

Später konnten wir noch einmal chillen. Leider ging die Zeit beim Chillen schnell vorbei und wir mussten gehen.

Felix und Nicolas

Donnerstag, 04.02.2010

Am Donnerstag stand der Hochseilgarten auf dem Programm. Erst dachten wir, das wird bestimmt nicht anstrengend, aber wie es wirklich war, erfahrt ihr später. Also nachdem Harald zu spät kam, weil er sich festgefahren hatte, ging es los. Wir haben uns schnell umgezogen und dann mussten wir uns vorstellen Piraten zu sein, die nach einem Schiffbruch all ihre Fähigkeiten verloren haben. Das war schnell geschafft aber dann ging es erst richtig los. Wir sollten als erstes unser Gleichgewicht trainieren. Dazu waren eine Reihe von Übungen aufgebaut, z.B. knapp über dem Boden gespannte Drahtseile, auf denen wir balancieren mussten. Nach einigen Anläufen hatten auch das alle bewältigt. Nun ging es weiter mit einem kleinen Denkspiel, damit begannen auch die ersten Schritte an der Kletterwand. Nachdem auch dieses Spiel beendet war, wurden zwei Mannschaften gebildet und wir mussten uns in einer Reihe an der Kletterwand festhalten. Nun wurden Gegenstände nach und nach durchgegeben. Danach kamen schon die ersten Schweißtropfen, denn es ist wirklich anstrengend eine Weile an der Kletterwand zu hängen und Gegenstände weiterzugeben. Nun noch eine Übung zum Vertrauen in das Seil, indem wir einen anderen Parcours bewältigen mussten und dann abgeseilt wurden. Nun kamen wir nach einer kurzen Pause aber wirklich zum Klettern. Es gab zwei Schwierigkeitsstufen. Nachdem alle geklettert waren, gab es noch eine Currywurst bei Konopke und wir sind wieder in den SpYC gefahren. Dort haben wir noch zwei Stunden Theorie über das Kompasssegeln absolviert und sind dann völlig fertig nach Hause gefahren.

Unser Fazit: Klettern kann doch sehr anstrengend sein (vor allem in den Fingern). Ansonsten war der Tag sehr gut und wir werden morgen alle Muskelkater haben.

Jaime und Florian

Freitag, 05.02.2010

Heute stand noch einmal schwimmen auf dem Programm. Da es aber der letzte Tag der Trainingswoche war, fiel da Pensum etwas weniger anstrengend aus. So blieb Zeit, zum ausgelassenen zu baden, aber auch um das Springen vom Startblock, vom 1m Brett und vom 3m Brett zu üben.

Nochmal Fazit: Das Trainingslager war abwechslungsreich und interessant, aber auch anstrengend und lehrreich. Vielen Dank dafür.

Berichte zusammengestellt von Christine Kaduk