

Trainingslager Cuxhaven-Duhnen 2013

17.03.- 21.03.2013

Wie schon seit vielen Jahren ging es diesmal wieder in den Osterferien los: Auf ins Trainingslager! Dieses Jahr war das Ziel Duhnen an der Nordsee.

Am Sonntagmorgen haben sich die Trainingsgruppen aus Achim, Verden und Etelsen am Achimer Mitfahrerparkplatz getroffen, um gemeinsam loszufahren. Als alle sich dort zusammengefunden hatten, ging es Richtung Nordsee. Um 12 Uhr waren wir ungefähr da und verteilten uns mit reichlich Gepäck auf die Vierer Zimmer. In diesem Jahr waren Thorsten, Uwe, Sven, Jacques, Anne, Jana, Verena, Aleke, Hark, Jonas, Luca, Dirk, Jan und die Neuzugänge Mieke, Flavia und Jonas dabei.

Vor dem Mittagessen gab es keine erste Einheit - das war schon einmal ein guter Anfang:D! Nach dem ersten Mittagessen und der „Salatbar“, die sich als 2 Schüssel Buffet entpuppte, gab es eine Mittagspause, wie auch an den kommenden Tagen, in denen geschlafen, gespielt, gechillt und Musik gehört wurde. Zu den ganz fleißigen gehörten dieses Jahr Katha, die für ihre Bachelorarbeit schrieb, und Jan, der Chemie büffelte.

Nach dem Mittagessen ging es zu einem lockeren Dauerlauf für die Kleinen und einen etwas längeren und anstrengenderen für die Größeren im Schneegestöber los.

Nach dem Abendessen kamen wir zum gemütlichen Teil des Abends: Es wurde sich vorgestellt und gespielt, wie auch in den vergangenen Jahren war Werwolf ein beliebtes Spiel, doch dieses Jahr gab es eine kleine Änderung des Namens durch Katha, da sie versehentlich „Werfolwf“ geschrieben hat...das wird sie die nächsten Jahre noch verfolgen!

In der Nacht hatte es geschneit, wie wir am nächsten Morgen gemerkt haben. So bauten wir auch in einigen Einheiten kleinere Schneeballschlachten ein.

Die nächsten Tage begannen immer gleich: nach einem leckeren und reichlichen Frühstück ging es zur einstündigen Gymnastikstunde, zu der Kräftigungsübungen und Dehnübungen gehörten, sowie der allseits beliebte Maikäfer! Katha sorgte für gute Stimmung mit Musik. Am Montag liefen wir zweimal in den nahegelegenen Wald, dort machten wir vormittags Koordination und Nachmittags Tempoläufe, außer für unsere Mehrkämpferin Aleke, sie übte Speerwurf und Kugel mit Thorsten am Strand. Am Dienstag ging es nach einem ausgewogenen Frühstück in die Halle, wo wir Gymnastik und Zirkeltraining gemacht haben. Als Abschlusspiel haben wir Fußball gespielt. Am Nachmittag gab es endlich die langersehnte Erholung, Schwimmbad war angesagt, das mit seinem Wellenbecken bei

allen Teilnehmern punktete. Für die Erwachsenen stand Sauna auf dem Programm. Am Mittwoch ging es wieder in die Halle wo wir nach der Gymnastikstunde und vielen Koordinationsübungen wieder Fußball spielten. Am Nachmittag sind wir zur Bahn gelaufen, wo die kleineren Teilnehmer abwechselnd mit den großen (Hark, Sven, Jacques) 8 mal 200 m gelaufen sind. Und Jonas und Jan sind gelaufen. Am Abend sind einige aus unserer Truppe in die City gegangen, um auf den letzten Abend anzustoßen. Währenddessen haben die Verbleibenden Werwolf gespielt. Klein Jonas und Hark haben witzige Ideen gehabt:).



Am Donnerstag, dem letzten Tag unserer 5-tägigen Fahrt, liefen wir morgens von der Jugendherberge zum Strand. Dort machten wir einige Sprintspiele im Sand und Übungen mit dem Seil, da wiesen sich manche wesentlich talentierter als andere aus. Ebenfalls am Donnerstag liefen wir nachmittags einen der anstrengendsten Dauerläufe für die jüngeren Teilnehmer und auch die Größeren waren erschöpft nach dieser Einheit.

Nach dieser zwar anstrengenden, aber auch lustigen und erfolgreichen Woche gehen wohl alle Teilnehmer gut motiviert in die startende Saison. Auch dieses Jahr war der Unterschied zwischen jung und alt gut ausgeglichen, so dass sich alle gut verstanden haben. So hoffen wir auch nächstes Jahr auf zahlreiche Teilnehmer und auf ein schönes Trainingslager.

Wir bedanken uns im Namen aller Teilnehmer dieses Trainingslagers recht herzlich bei Thorsten und Uwe für das erfolgreiche und gelungene Trainingslager.

Jana, Verena und Aleke