

## **Trainingslager in Meppen vom 28.4. – 1.5.2023**

Im 3. Anlauf hat es endlich funktioniert und das gemeinsame Trainingslager der LGKV und der DJK SG Tackenberg konnte in Meppen stattfinden.

Bei leicht regnerischem Wetter brachen wir (Birgit, Gerd und Claudia) am Freitagvormittag in Verden auf, beluden das Auto mit reichlich Sportmaterial und hatten eine ereignislose Fahrt bis Meppen.

Dort stellte uns eine Baustelle mit Vollsperrung vor große Herausforderungen, so dass die Abholung des Stadionschlüssels zunächst verschoben wurde und wir lieber direkt zum Hotel fuhren.

Unsere Zimmer konnten wir schon beziehen und zogen kurz darauf für ein kleines Mittagessen in Richtung Innenstadt. Frisch gestärkt machten wir uns anschließend zu Fuß auf den Weg zum Sportplatz, immer im Grünen und entlang der Hase und des Dortmund-Ems-Kanal.

Diese 2 km fungierten während der nächsten Tage als unsere Aufwärmstrecke, aufgrund des regen Radverkehrs auch durchaus mit Einbau von Reaktionssprüngen und natürlich reichlich Unterkiefergymnastik.

Am Nachmittag trafen sich alle Teilnehmer auf dem Parkplatz unseres Hotels und die große Begrüßungsrunde konnte starten.

Man hatte nun wieder die ganze große vertraute Gruppe beisammen und auch einige Neuzugänge konnten verzeichnet werden.

Altersmäßig sind wir mittlerweile immer breiter aufgestellt, so dass wir mit mehreren Generationen unterwegs waren, wobei die kleine Lia mit einem Alter von 16 Monaten das Durchschnittsalter doch sehr nach unten gezogen hat.

Nachdem sich alle ausreichend erneut oder ganz neu beschnuppert hatten, machten wir uns im Wandertempo auf zum Sportplatz. Birgit hatte noch vor den Radfahrern gewarnt („geht bitte max. zu zweit nebeneinander“), jedoch wurde dies bei reger Unterhaltungstätigkeit auch gerne mal ignoriert, so dass uns die Radfahrer durchaus wieder zu „Seitensprüngen“ nötigen mussten.

Für den ersten Tag stand nur ein leichtes Gymnastikprogramm und das Kennenlernen des Sportplatzes auf dem Programm und so machten wir uns recht bald bei leichtem Nieselregen wieder auf den Rückweg.

Nach kurzer Duschpause rief die Hotelbar zum Aperitif, hier trafen uns dann auch die letzten ankommenden Teilnehmer. Anschließend begaben wir uns zum Abendessen, bei dem ausgiebig gespeist, getrunken, geredet und gelacht wurde. Dank Birgits guter Vorbereitung und ausgedruckter Essensliste konnten die Mahlzeiten zügig verteilt werden, besonders Esther und Christa hatten mit ihrem 5-Gang-Menü ein reichliches Programm zu bewältigen, während Anke mit diversen Tellern und Schüsseln gleichzeitig jonglieren durfte.

Rundum gesättigt rollten wir danach die 300 m zurück zum Hotel, wo wir unseren eigenen Barbereich nutzen durften, der am nächsten Morgen auch unser Frühstücksraum war.

Mit reichlich flüssiger Unterstützung wurden im Laufe des Abends noch einige schöne Gespräche geführt und tatsächlich verschwand auch noch so mancher Snack in den eigentlich schon gut gefüllten Mägen.

+++++

Der Samstag startete mit einem Frühlauf/-walk, die Teilnehmerzahl war doch recht bemerkenswert, wenn auch mittlerweile längst nicht mehr alle daran teilnehmen.

Wir Sportsenioren werden eben doch älter und gesundheitlich eingeschränkter...

Zum Frühstück tauchten jedoch alle recht gut gelaunt auf und wir plünderten das reichhaltige und leckere Buffett, dass wirklich für jede Geschmacksrichtung etwas bot !

Gut, dass wir wieder unseren Jogging-/Wanderweg zum Sportplatz hatten, so konnte der gefüllte Bauch langsam an die Belastung gewöhnt werden.

Nach einer gemeinsamen Aufwärmphase teilte sich die Gruppe, denn das Leichtathletikstadion in Meppen bietet einiges an Wurf-, Sprung- und Laufmöglichkeiten, so dass wir uns bei breit gefächerten Interessen jeweils individuell bei unseren Lieblingsdisziplinen austoben oder aber auch mal etwas Neues oder Ungewohntes ausprobieren konnten. So manch verschüttete Erinnerung an ein Techniktraining zu Kugel, Diskus oder Speer kam zum Vorschein.

Die Zeit verging schnell und die Mittagspause verbrachten wir bei schönstem Wetter, bevor es bei weiterhin strahlendem Sonnenschein für den Nachmittag zur nächsten Trainingseinheit ging.

Einige Teilnehmer haben sich für eine Fahrradtour, statt für den Sportplatz entschieden. Wieder andere sah man des Öfteren mit nassen Haaren aus dem Schwimmbad kommen.

Insbesondere die Wurfdisziplinen waren am Nachmittag wieder recht beliebt und man konnte die ganze Bandbreite bewundern und natürlich auch selbst ausprobieren. Zum Glück hatten wir reichlich kundige Teilnehmer für Tipps und Anleitungen dabei !

Mittendrin statt nur dabei war auch stets die kleine Lia, welcher so viele Betreuer zur Seite standen, dass Mama Melanie auch gut an den Trainingseinheiten teilnehmen konnte. Jules machte z.B. eine sehr gute Figur bei der Disziplin 3000m-Kinderwagenschieben auf der Rundbahn während Sabine das ganze Wochenende sehr bemüht war, den Wortschatz der Kleinen zu vergrößern. Eigentlich wurde aber alles und jeder von Lia nur mit „Mama“ benannt. Für den Hin- und Rücktransport der Kinderkarre zeichnete meist Andrea verantwortlich. Offenbar war dies so beruhigend, dass das Kind häufig dabei einschlief.

Dank Geräte-, Wasser und Rucksacktransport per Auto war die Lauf-/Wanderstrecke leicht zu bewältigen. Auf diese Weise kam es jedoch immer mal wieder zu herrenlosen Taschen, auch wenn Ralf vehement das Gegenteil behauptete.

Das Abendessen wurde diesmal in einem italienischen Restaurant eingenommen. Danach noch schnell ein Eis auf die Hand, bevor uns um 20 Uhr der Nachtwächter auf einen Rundgang durch das alte Meppen mitnahm.

Trotz einiger Unterbrechungen durch einen Stadtführerkollegen konnte der gute Mann uns innerhalb von 2 Stunden doch einiges Sehens- und Hörenswerte vermitteln.

Doro hat sich dabei spontan entschlossen, die letzten Arbeitsjahre bei der Stadtverwaltung in Meppen zu verbringen.

Der abschließende Kräuterschnaps am Ende wärmte so manch einen von innen auf, denn die Temperatur sank im Laufe des Abends doch stark und der Wind war frisch.

So machten wir uns gegen 22 Uhr schließlich sehr zügigen Schrittes auf in Richtung Hotel. Schon auf dem Weg wurden eifrig diverse Fitnessuhren kontrolliert und immer neue Schrittzahlrekorde wurden verkündet.

Die Abschlussrunde fand diesmal bei Birgit und Gerd statt, da diese das wohl größte Zimmer erwischt hatten und somit als „Gastgeber“ fungierten. Schnell wurden wieder flüssige und feste Verpflegungsbestandteile zusammengesucht und die lustige Runde konnte starten. Gerüchteweise soll es Teilnehmer/innen gegeben haben, die fast so viel alkoholische Getränke wie Kleidung dabei hatten...

Bei bester Stimmung und vielen (Sport)Geschichten und Musik saßen wir noch einige Stunden zusammen und hatten wieder viel Spaß !

Insbesondere als Jörg von seinem letzten Videoabend mit dem rückwärts laufenden Hochzeitsfilm berichtete, war es um uns geschehen und die Lachanfälle begleiteten uns noch beim nächsten Frühstück !

+++++

Der Frühlauf am Sonntag fand schon erheblich weniger Anhänger als am Tag zuvor, jedoch waren auch diesmal alle pünktlich zum Frühstück wieder mit mehr oder minder schweren Körpern aus den Betten gefallen.

Man hörte schon die ein oder andere „Klage“ über schmerzende Körperteile und damit verbunden auch die ein oder andere bequemere Fortbewegungsart zum/vom Sportplatz bzw. es wurde gleich eine Radtour in die schöne Umgebung von Meppen gewählt.

Auf dem Sportplatz wurde wieder vielfältig gearbeitet, der Geist bei der Umsetzung von Technikanweisungen gefordert und Muskeln sowie Lunge bei anstrengenden Laufeinheiten. Die Platzrandgespräche kamen jedoch auch nicht zu kurz, man sollte und wollte ja auf dem Laufenden sein...

Wir hatten wieder sehr sonniges und warmes Wetter, so dass auch die Mittagspause in größerer Runde bei Spargelcremesuppe und Kaltgetränken (alkoholfrei !) draußen stattfinden konnte.

Eine weitere 2-stündige Trainingseinheit bei nachmittäglichem Sonnenschein brachte die müden Körper nochmal an die Grenzen, dennoch blieb uns nach der Rückkehr zum Hotel keine Verschnaufpause, denn nach rekordverdächtig

schnellem Duschen und Umziehen stand schon der nächste Spaziergang an, der uns entlang der Ems in 30 Minuten zum Yachthafen führte.

Im dortigen griechischen Restaurant tafelten wir im Separee bei leckeren Getränken und gutem Essen sowie netten Gesprächen. Jens zeigte sein Können als Baggerführer und sorgte bei Klein Lia für stetige Zufuhr an Reis in die immer wieder eifrig geöffnete Futterluke.

Der Rückweg brachte willkommene Bewegung für die gefüllten Bäuche, jedoch sah man bei manch einem doch schon unrunde Gehbewegungen, was jedoch eher den ungewohnt vielen Sporteinheiten und orthopädischen Vorschädigungen und weniger dem Genuss von alkoholischen Getränken zuzuschreiben war.

Von letzteren wurden im Hotel noch die restlichen, sehr ansehnlichen, Vorräte zusammengetragen und mal wieder auf Zimmer 127 der Vernichtung zugeführt. Dort kam es auch zu immer wieder erstaunlich textsicheren Darbietungen beim Rudelsingen, insbesondere in der Kategorie „Neue Deutsche Welle“.

Irgendwann forderten die langen Tage und kurzen Nächte doch ihren Tribut und wir krochen spät (oder auch früh) in unsere Betten.

+++++

Der Montag (1.5.) begrüßte uns mit strahlend blauem Feiertagshimmel, den Frühlauf bewältigten jedoch nur noch 2 Teilnehmer -- was für eine Ausfallquote !

Dem letzten gemeinsamen Frühstück folgte ein letzter gemeinsamer Gang zum Sportplatz, wo wir uns in großer Runde bei Funktionsgymnastik, Koordination und Ballspielen nochmal ins Schwitzen brachten. Ein wenig Seilspringen rundete das Ganze ab und dann mussten wir auch schon die Autos beladen und schweren Herzens voneinander Abschied nehmen.

Noch mal eben eine kurze Dusche im Hotel, eine kleine Rundfahrt durch Meppen zwecks Schlüsselabgabe und ein Mittagessen in Lönningen, dann machten wir uns auf den Weg zurück nach Verden, wo wir mit leicht gebräunten Gliedern am Nachmittag eintrafen.

Netterweise meldeten alle eine sichere Heimkehr in ihre Heimatorte, so dass die WhatsApp-Gruppe mal wieder übersprudelte (und sie war mit gefühlt 500 Bildern ohnehin schon reichlich gefüllt !). Herzlichen Dank an die Dokumentarfotografinnen Andrea und Anke sowie alle anderen Bildzulieferer.

Udo sendete bereits kurz nach der Rückkehr eine erste Zusammenfassung der Tage von A-Z und sorgte damit für große Erheiterung.

Es war wieder eine wirklich schöne Zeit mit einer tollen Organisation und einer super Gruppe, die sich hoffentlich im nächsten Trainingslager (geplant ist Frühjahr 2024 in Stadthagen) wiedersieht.

Claudia Weyde