

Trainingslagertagebuch der Texelaner

Anreisetag

Abfahrt: sau geiles Wetter, die Sonne scheint...kaum auf der Autobahn angekommen, stehen wir noch vor dem Kamener Kreuz im Stau...der Stau zieht sich gute 90 Minuten hin...erste Pause nach 150 Kilometern und drei Stunden Fahrtzeit...weiter geht's...es sind noch 300 Kilometer...wir sind kurz vor der Fähre und wissen: um 20:00 fährt die Fähre...wir kommen durch einen kleinen Umweg um 20:03 an der Fähre an...diese fährt uns vor der Nase weg.

Geschafft: die Fähre hat uns als Passagier gewonnen...wir sind begeistert, tolle Fähre...schwuppdwupp sind wir auf Texel angekommen...jetzt noch mal bis zum oberen Schnipsel der Insel fahren...überall Osterglocken...richtige Felder damit gefüllt...was machen die damit?

Wir suchen uns „dumm und dämlich“ nach dem Park...der Leuchtturm zeigt uns eindrucksvoll: da hinten ist die Insel zu Ende...aber wo ist der Park? Nach langem Suchen und durchfragen...kommen wir gegen 22:00 im Park an...wir beziehen die Häuser...naja, die Parks hatten wir anders in Erinnerung. Puh, wir sitzen endlich am Abendbrottisch und essen erst mal Würstchen und Co...gegen 24:00 fallen wir todmüde und geschafft ins Bett.

Samstag, 04.04.09

Haben alle recht gut geschlafen...windig war es in der Nacht...man sollte mit dem Kopp nicht zum Fenster schlafen...aber wir sind ja in De Cocksdorp...das Frühstücksteam bereitet den Tisch und das Essen vor...danach geht es um 10:00 Richtung Strand...wir schaffen es nicht in 15 Minuten bis ganz zum Strand; müssen also wieder umkehren, da wir halb elf nach Den Burg ins Stadion fahren wollen...kurz nach halb elf schaffen wir es, endlich ins Stadion zu fahren...dort angekommen...blödes Wetter heute: kalt, neblig, windig und wo bitte bleibt die Sonne?

Halb eins ist die erste Einheit beendet...heute standen Weitsprung und Starts auf dem Programm...jetzt müssen wir erst mal einkaufen fahren...wieder durchfragen...juchhu, wir haben's gefunden. Eine Stunde später sind wir mit der Ware im Haus angekommen und können endlich Essen zubereiten...kurz vor drei steht dann das Essen auf dem Tisch...alle haben Schmach ohne Ende...nun muss nur noch das ganze Chaos beseitigt werden...45 Minuten später ist wieder Ordnung in der Küche hergestellt worden.

Jetzt wollen wir erst mal den Park auskundschaften...es gibt ne menge Dinge, die des freizeitgestressten Sportlers Herz höher schlagen lässt...um fünf wollen wir dann mit dem Bollerwagen zum Strand: zweite Einheit mit Joggen und Kugelstoßen...bis später

...wir brauchen im gemütlichen Tempo 12 Minuten bis zum Strand...dort ist es heute aber arg windig und kalt...den ganzen Tag schon usseliges Wetter und die Sonne lässt auf sich warten L Nach 75 Minuten haben wir für heute genug...nach dem Duschen gibt's erst mal fein Abendbrot...danach machen wir den Park unsicher...jeden Tag ein bisschen mehr

Sind Billard spielen gewesen und müde ins Bett gefallen...

Sonntag, 05.04.09

Heute kommen die beiden Jungs noch an. Kiki und Bob rufen kurz nach halb sieben an...die Fähre sollte eigentlich um 6:30 fahren...sollte sie...isse aber nicht, sondern erst ne Stunde später, weil heut Sonntag ist...und weil die Jungs Georg nicht erreichen können, rufen sie uns an...und fragen dann auch noch, ob sie uns geweckt hätten...kurze Zeit später rufen sie Patrick an: „Wir sind gleich da, schmier uns mal ne Stulle Brot mit Salami“.

Halb acht stehen dann alle bereit zum Frühsport...wir laufen einmal zum Strand und zurück...gute 25 Minuten als Morgenrunde Halb neun gibt es Frühstück...20 vor zehn geht's zum Training...Hürden und Sprints (300 – 200 – 100) müssen heute gelaufen werden...es gibt Lob vom Trainer: Alle haben sich prima geschlagen...um zwölf sind wir mit der Einheit fertig und fahren zur Unterkunft zurück...nach dem Duschen essen wir...Bob schläft aber, der ist völlig fertig...hat zwei Tage so gut wie nicht geschlafen.

Nach dem Essen schläft Kiki auch auf der Couch ein...er wollte gestern Abend unbedingt noch den Film zu Ende gucken und hat deswegen nur eine Stunde geschlafen...um zwei in der Nacht sind die Beiden mit Herbert zur Fähre gefahren...heute Nachmittag ist unser freier Nachmittag...wir wollen gemeinsam nach De Koog fahren...Sightseeing und etwas das schöne Wetter genießen...Bis später

Die Sonne schien...wir fahren in die Stadt, bummelten herum...saßen am Strand...tranken eine Kleinigkeit...ließen Bob und Alina von der Sandklippe springen...fahren noch zum Leuchtturm...und waren glücklich und zufrieden am Abend wieder da...dann schmissen wir den Grill an...bereiteten Salate vor und genossen das erste Grillgut des Jahres...schauten noch Polizeiruf 110 zusammen...und gingen dann alles recht früh zu Bett...Sonne schafft einen schon recht gut.

Montag, 06.04.09

Wie gestern auch gab es eine Frühsportrunde zum Strand und zurück...nach dem Frühstück fahren wir halb zehn einkaufen und zum Stadion...heute stand Hochsprung, Diskus für die Werfer und kurze Sprints (30 – 50 – 70) auf Zeit auf dem Programm.

Dann bereiteten wir das überaus gesunde Mittagsmenü zu, ruhten uns aus und kurz nach vier ging's dann wieder zur zweiten Einheit an den

Strand...am Strand gab's dann ein Spiel zum Erwärmen, Sprints und Sprünge im Sand...und die ersten nassen Schuhe von Patrick

Nach dem Abendessen trafen wir uns alle im Betreuerhaus und dort spielten wir dann zusammen TABU...die ersten gingen dann gegen zehn ins Bett...die anderen kamen später nach.

Dienstag, 07.04.09

Auch heute gab's wieder Frühsport.

Nach dem Frühstück fuhren wir wieder ins Stadion...heute machten wir Weitsprung und kurze Sprints durch die Kurve...die Läufe haben wir natürlich professionell festgehalten. Nach dem Mittagessen hatten wir eine Gymnastik- und „Ditschrunde“ im Schwimmbad...der Widerstand des Wassers ließ unseren Puls trotzdem ordentlich nach oben schnellen...Als wir geduscht und gestriegelt fertig vor der Tür standen, liefen wir wieder zurück zu den Häusern und bereiteten unser festliches Abendmahl zu.

Nach dem Essen gingen wir im Park Bowlen...etwas Billard spielen und quatschen...die ersten Invaliden haben wir heute aber auch schon zu verzeichnen...Patrick ist erkältet...Alina auch...und Grit hat seit dem Schwimmen Schnupfen.

Gute Nacht und bis Morgen!

Mittwoch, 08.04.09

Frühsport...was sonst

Allerdings waren wir heute Morgen noch mal weniger Läufer...Bob hat was am Fuß...Miriam lief bis zum Wendepunkt mit...und ging dann zurück, weil ihr ebenso der Fuß schmerzte...Alina und Patrick blieben im Bett liegen...

Heute ist es verdammt windig da draußen...wollen gleich ins Stadion fahren...können aber fliegende Stühle beobachten...mal sehen, wie es in Den Burg aussieht mit dem Wind...

Es hat im Stadion geregnet und windig war es auch...es war einfach nur kalt...nach dem Erwärmungsprogramm liefen wir Hürden...die Invaliden absolvierten Krafttraining...danach liefen wir 300 – 200 – 100 auf Zeit...bei fast allen gab's kaum einen Unterschied hinsichtlich der Zeiten zu den ersten Läufen am Sonntag. Das ist gut

Nach dem Mittagessen hofften wir, dem bekloppten Inselwetter entkommen zu können...weit gefehlt...wir sind mit Sack und Pack an den Strand gefahren...einlaufen...haben die Hürden aufgebaut und sind gegen und mit dem Wind angesprungen...noch ein paar Läufe den Strandweg hoch und auslaufen...dann ging's wieder zur Unterkunft zurück.

Am Abend gab's dann zwei Themenhäuser...in einem Haus saßen einige zum Fußball gucken...die anderen saßen im zweiten Haus und schauten Desperate Housewives und Private Practice. Danach ging's für die Mehrzahl der Sportler ins Bett.

Donnerstag, 09.04.09

Frühsport heute Morgen nur noch mit fünf Leuten...alle anderen konnten wegen ihrer Verletzungen nicht mitlaufen...eine neue Invalidin: Johanna und ihr Knie... „Johanna, geboren um Liebe zu geben...“ Jeden Tag gab's einen neuen Ohrwurm, den wir friedlich trällerten...

Nach dem Frühstück führen wir ein letztes Mal ins Stadion...und dort trafen wir heute auf eine Handvoll von Deutschlands besten Läufern und Läuferinnen...unter anderem den 800 Meter Spezialist Robin Schembera und den neuen Bundestrainer der 400 Meter, Tobias Kofferschläger...auch eine 400-Spezialistin mit Zeiten von 53 Sekunden

Neben unserem Programm von Hochsprung und kurzen Sprintserien (3*20 – 3*30 – 3*50) stand unseren Werfern wieder der Diskusring zur Verfügung...Patrick und Johanna durften sehr schön anzusehende Kräftigungsübungen machen.

Dann standen wieder unsere fleißigen Helfer in der Küche...nach der Pause standen wir ein letztes Mal am Strand von Texel für Sprints und Sprünge...noch kleine Spielereien mit den Kleinen und Sandburgen und dann ging's ein letztes Mal zum Abendbrot in die Unterkunft. Nach dem Essen trafen sich wieder die „Fußballsüchtigen“...im anderen Haus trafen sich die übrigen Gebliebenen. Und Grit traf sich mit Simone, die sie noch aus Brackweder Zeiten kennt, am gemütlichen Feuer auf eine Tasse Tee.

Bis zum Abend hatten wir das Gro der Sachen schon gepackt...dann ging es ein letztes Mal ins Texeler Bett.

Freitag, 10.04.09

Komischerweise scheint heute die Sonne

Wir frühstücken und sitzen ein letztes Mal in gemütlicher Texel-Runde...Georg bedankt sich am Ende für das gute Ablaufen der Tage und wir bedanken uns bei Georg und seiner Frau für die Übernahme der Verantwortung und der Gestaltung der Woche.

Dann steht der Großputz an...Koffer an und in den Bullie und in Georg's Wagen bringen...Bälle und Schuhe verstauen...das Essen verpacken...und Punkt zehn geht's los in Richtung Fähre...

10:34 stehen wir in Den Helder an der Fähre...bis elf müssen wir warten...dann stehen wir auf der Fähre in Richtung Festland...und schon stehen wir im Stau...das zieht sich bis nach Amsterdam hin...die

Niederländer wollen uns in ihrem Land behalten...wir beschließen, den Stau zu umfahren...und die Sonne knallt nur so runter...

Nach 300 Kilometern und 6 Stunden Fahrt erreichen wir endlich Deutschland und unsere Mittagspause...endlich Klo...und Essen...dann das letzte Stück über Münster nach Oelde...jetzt haben wir Glück und keinen Stau mehr und kommen gegen halb Sieben in Oelde an...packen die Sachen aus und fahren glücklich, geschafft, aber auch traurig nach Hause...so schnell sind 7 Tage rum...drum sagen wir Danke und grüßen bis zum ersten Training nach den Ferien!

Die Texelaner

