

## Allora.....Cecina 2009

Am Dienstag, den 07.04. starteten 16 gut gelaunte Nachwuchsläufer und -Triathleten in Begleitung von Oliver Leonhardt, Roger Höner und Elke Schalkamp in ihr Trainingslager in die Toscana. Zunächst ging es mit dem Auto nach Köln- Bonn, um von dort mit den Flieger nach Pisa zu starten. Ein Kühlakku im Gepäck von Elke sorgte für Aufregung im Sicherheitsbereich des Flughafens! Unter Aufsicht der Security ging es in den Sicherheitsbereich des Airports. Ein Öffnen des Koffers konnte die Aufregung zum Glück mindern und die Gruppe ihre Reise fortsetzen.



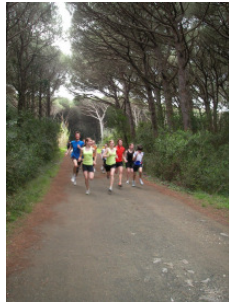
In Pisa angekommen, wurden wir von den Triathleten, die bereits am Wochenende mit dem Auto gestartet waren, begrüßt, die Koffer in Martins großes Auto gepackt und die gesamte Gruppe lief im Eiltempo zum Bahnhof, um den letzten Zug zu bekommen. Nach etwa 8 Stunden Reise erreichten alle glücklich aber müde das Ziel- die große Ferienanlage in Cecina Mare.



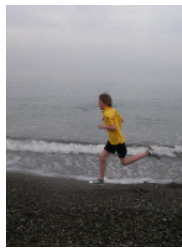
In den nächsten Tagen wurde viel, sehr viel trainiert. Dauerläufe durch den wunderschönen



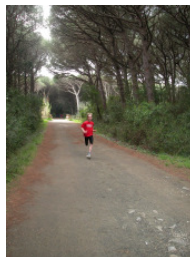
Pinienwald,



Intervallläufe,



kraftraubende Läufe durch den Sand,



Technikschulung bergauf und bergab,



und natürlich viel Gymnastik und Stabilisierungsübungen.



Mal sahen sie entspannend aus



.....manchmal eher nicht

Pro Tag standen zwei Einheiten auf dem Programm. Morgens meistens gegen 10 Uhr, am späten Nachmittag meistens gegen 17 Uhr. Dabei ging es regelmäßig an der "Kotzbrücke" vorbei.



Die sich anschließenden 2 Kilometer wurden dann oft noch mal zur Rennstrecke ....schließlich wollen wir schneller werden! Abends gab es dann immer noch eine Einheit Gymnastik und Stabilisationsübungen. Sehr zur Erheiterung von Martin, der sich dies ganz entspannt aus dem Gartenstuhl anschaute.

**Wer viel trainiert, muss auch viel essen! Und das haben wir ausgiebigst getan! Auf dem Sportlerernährungsplan standen unter anderem Spagetti Bolognese a la Roger, ein ausgiebiger Grillabend,**



**Geschnetztes a la Roger und natürlich die original italienische Pizza vom Pizzamofa am letzten**



**Abend!**

**Die Nachwuchsathleten sind somit nicht nur viel gelaufen, sondern haben nebenbei jede Menge Hausfrauenqualitäten erworben. Angefangen beim Betten beziehen, über spülen, aufräumen, Nudeln kochen, Kartoffeln schälen (MAX!!!!), Pfannkuchen backen (Teig von knapp 2kg Mehl!!!!), wischen, fegen und vieles mehr ...also liebe Mamas der Muttertag ist gerettet!**

Zwischen den anstrengenden Einheiten musste ausgiebig regeneriert werden. Dies geschah



entweder direkt am Haus,

am Pool



oder am nahegelegenen Strand



Die Sonne lud jeden Tag aufs Neue ein und in so manchem kamen ungeahnte Fähigkeiten zutage. Julius wird eindeutig für die nächste Hauptrolle in "Baywatch" nominiert!



Anna und Sarah für das "Doppelte Lottchen"



Fabian erhielt wertvolle Tipps, wie man die Freundin ins Wasser bekommt und Thorsten und Leo wissen jetzt, dass es den Dativ gibt und alle haben gelernt, dass es nicht heißt "wir gehen ins Pool", sondern "wir gehen in den Pool".

Abends wurden die Laufstrecken berechnet und verglichen, beim Eis kaufen musste man sich auf Englisch verständigen... alles wie in der Schule- Sport, Mathe, Deutsch und Englisch! Und auch der künstlerische Aspekt kam nicht zu kurz! Wurden doch die künstlerischen Fähigkeiten an einigen Herren ausprobiert!...nicht wahr David;=)

Nach ein paar Tagen, als alle Muskeln dann schmerzten, kam auch noch der Biologieunterricht ins Spiel. Während der gegenseitigen Massagen wurden die einzelnen Muskelgruppen analysiert.



Natürlich sollte auch die Kultur nicht zu kurz kommen! Florenz und Pisa standen auf dem Besichtigungsprogramm. Insbesondere Florenz hat dabei bleibenden Eindruck hinterlassen ...insbesondere bei der Männerwelt.



Schnell wurden wir als Gruppe ausgemacht und durften unter spezieller Anleitung auch am trainingsfreien Tag in Florenz unter fachkundiger Anleitung ein paar Technikübungen absolvieren.



Hier wurde zudem die Trainerin gefordert



Somit wurde auch der Geschichtsunterricht abgedeckt!

Ausflüge in die Medizin machten wir mit zerschnittenen Zehen (Elias), Platzwunden (Ann-Kathrin), Nasenbluten (Elias) und Halsschmerzen (Niklas).

Am vorletzten Tag kam dann das emotionale Highlight. Ein Schätzlauf wurde angesetzt! Jeder sollte für die 5 Kilometerrunde seine Laufzeit schätzen, morgens bei Elke verkünden und dann natürlich ohne Uhr so exakt wie möglich laufen! Um die Sache noch spannender zu machen, wurde einzeln im Minutenabstand gestartet. Nervosität hat einen neuen Namen.



Martin sprühte nur so vor Begeisterung, als er hörte, dass Thorsten und Julius hinter ihm starten sollten. Vanessa wurde von Roger gejagt, der wiederum Lisa im Nacken hatte und Philipp sollte als letzter Starter das Feld von hinten aufrollen!

Spannend, spannend! Die Zeitnehmerin verzog keine Miene und die Spannung stieg. Beim Essen endlich die Auflösung! Anna schaffte eine Punktlandung! 23:00 geschätzt, 23:00 gelaufen! Perfekt! Philipp verlor Eis gegen alle...5 Sekunden an der Zielzeit vorbei ...schade aber auch ...aber eben auch lecker! Trotzdem der Schnellste und Vanessa schnellste Frau!

Resümee der 8 Tage: super Trainingsbedingungen, super Wetter, super Stimmung, super Gruppe, super Training (zwischen 78 und 114 Laufkilometern), super Essen!

Ein ganz besonderer Dank geht an die Triathleten. Hier insbesondere an Martin und Maria für ihre logistische Unterstützung und an Philipp für die "schnellen Einheiten" und das



abschließende Fußballspiel!

Ebenso geht mein Dank an die zuverlässigen Fahrer, die uns zum Flieger brachten und die müden Krieger am Donnerstag wieder nach Hause fuhren! Danke an Familie Katthöfer, Westermann, Dörner, Duitmann, Wellige, Sehring, Hütig und Beerbaum!

Cecina 2010...wir kommen!

