

24.03.2018 – Die Anreise nach Zwiesel



Das Trainingslager begann wie üblich mit der langen Anreise aus München.

Wir trafen uns um 8:45 Uhr am Münchner Hauptbahnhof. Die Eltern waren zu dem Zeitpunkt mehr aufgeregt als die meisten Kinder. Nach letzten Umarmungen, Bussis oder auch nur einem kleinen „Tschüss bis in einer Woche“ stiegen wir in den Regionalzug und fuhren um 9:24 Uhr in Richtung Zwiesel.
in Richtung Trainingslager.

in Richtung einer weiteren lustigen und anstrengenden Woche mit vielen Erlebnissen und neuen Erfahrungen.

Um uns im Zug zu unterhalten, haben wir viel UNO gespielt und natürlich noch mehr geredet. Die Trainer waren glaube ich ganz froh, dass der Zug relativ leer war und wir nicht allzu vielen Menschen auf die Nerven gehen konnten.



Gegen 12:30 Uhr kamen wir schließlich in der Unterkunft in Zwiesel an, wo wir uns aber noch eine Stunde draußen beschäftigen mussten, da wir erst ab 13:30 Uhr in die Häuser durften. Aber Zeit totzuschlagen ist für uns ja mal wirklich kein Problem. Die Jungs haben sich den Football um die Ohren gehauen, die Jüngeren haben gleich mit Königsfrei angefangen, die großen Mädls haben geschlafen und

die Trainer die Reste der leckeren Brotzeit aufgegessen.

Als wir dann die Häuser beziehen durften, ging das große Umräumen auch schon los. Neben dem hin- und hertransportieren von Möbelstücken wurde umgeräumt, aufgebaut, hergerichtet und bezogen. Dies alles geschah bevor die „Kleinen“ von uns ihre erste Schwimmeinheit hatten und die „Großen“ ein wenig Pause.



Das erste Training für das Trainingslager hatten die älteren Schwimmer/-innen von 16:30 – 18:00 Uhr. Es war nicht allzu hart, aber das wäre ja auch wirklich unfair gewesen gleich am ersten Tag.

Im Anschluss daran gab es um 19:00 Uhr Abendessen und ab 20:00 Uhr haben sich alle im "Großen-Mädchenhaus" versammelt, in welchem wir uns jeden Tag getroffen haben, um den Tag gemeinsam mit Spielen ausklingen zu lassen.

Den ersten Tag im Trainingslager 2018 haben wir somit erfolgreich bestanden.

Eure Johanna

25.03.2018 – Erster Einsatz in Zwiesel



getroffen um zum Frühstück aufzubrechen.

Am Sonntag mussten die älteren Schwimmer (die Enten) den ersten Nüchternlauf bestreiten und das noch vor dem Frühstück. Sie trafen sich um 7:10 Uhr vor dem Essenshaus, während die Jüngeren unter uns sich noch einmal im Bett umdrehen konnten. Es ging 1,3km rauf den Berg und anschließend wieder 1,3km runter. Nach kurzem Umziehen und vielleicht einer angenehmen Dusche haben wir uns gemeinsam um 7:55 Uhr auf dem Berg vor den Häusern

Nachdem wir uns alle über das leckere Morgenbuffet hergemacht hatten, blieb nicht allzu viel Zeit für Schwimmzeug packen. Alle 31 Schwimmer/-innen zusammen machten sich auf den Weg zum ersten Morgentraining. Auf dem Plan heute Stand: Eingangstest

Was das genau bedeutet erklären wir euch:

50m Beine in Hauptlage

100m Hauptlage

100m Nebenlage

100m Lagen

Maximal Tauchen

25m Delfin Kicks so schnell es geht

Das Becken war am Morgen in vier Gruppen mit ihren jeweiligen Trainern geteilt. Die Seepferdchen schwammen bei der Sarah, die Katzenhaie bei Alex, die Delfine bei Julia und die Robben beim Maik.

Platt, aber glücklich und zufrieden bereitete im Anschluss der erste Tischdienst das Mittagessen vor. Es gab Geschnetzeltes mit Reis. Nach einer kleinen Pause mit Lernen, Entspannen und Chillen versammelten sich die Enten zum ersten gemeinsamen Trockentraining, während die Goldfische das anstrengende Nachmittagstraining überwinden mussten. Nach 1,5h Training haben die Gruppen getauscht und das jeweilige andere Programm gemeistert. Am Abend haben wir dann endlich die Trainingslagerpullis bekommen und gemeinsam lustige Spiele gespielt.



Eure Elly und Julia

26.03.2018 – Crazy Day at Zwiesel



Auf Grund des heutigen Feiertages, hatte das Zwieseler Erholungsbad geschlossen und wir hatten unseren freien Tag. Aber von „frei“ kann hier eigentlich nicht die Rede sein...

Alles begann vor einem Jahr (2017), in den letzten Osterferien, im letzten Trainingslager. Urplötzlich stand im Jahr 2017, in jenem vorherigen Trainingslager des SV München 1899, der Bürgermeister von Zwiesel höchstpersönlich im Schwimmbad. Während wir Schwimmer unsere Bahnen zogen, unterhielt er sich ganz angetan mit

unseren Trainern Sarah und Julia. Er interessierte sich sehr für unser Trainingsprogramm. Sowohl die Einheiten im Wasser des Zwieseler Erholungsbades, als auch die Trockentrainingseinheiten auf der Wiese hinter unserer Unterkunft in der AWO sah er als spannende Ferienbeschäftigung. Ganz begeistert hörte er zu und meinte, dass all der Organisationsaufwand, den die Trainer hatten und der Fleiß eines jeden einzelnen Schwimmers, auf jeden Fall belohnt werden müsse. Mit dem Versprechen einer Überraschung für die Wettkampfmannschaft und ihre Betreuer, verabschiedete der Bürgermeister uns und mit einer großen Freude kehrten wir dieses Jahr wieder dorthin zurück: eine Kajaktour sollte uns den freien Tag versüßen.

Leider war es aber in Zwiesel äußerst kalt, sodass wir kurzer Hand auf eine Schlittenwanderung umstiegen. Und so liefen wir an jenem Tag schon um 9 Uhr zum Bahnhof und nahmen die Waldbahn in Richtung Bodenmais. Ein kleines Stück noch mit dem Bus und schon waren wir in größter Wanderlaune, bewaffnet mit vielen Schlitten.



Nach circa 2 Stunden und 500 Höhenmetern, erreichten wir ziemlich erschöpft, aber übergelukkig den Gipfel des Großen Arbers. Genug Kraft hatten wir aber alle noch um ein super Gruppenbild mit unseren neuen Trainingslager-Hoodies schießen zu lassen... Stets begleitete uns nämlich der Tourguide und ein professioneller Fotograf (Woidlife Photography). Diese legten sich ganz schön ins Zeug für uns. Ersterer erklärte uns das Rodeln, der Zweiterer sprinteten von einem

perfektem Papparazzi-Standort zum nächsten. Keine 5 Minuten später - es war wirklich kalt und wir hatten alle schon einen Bärenhunger – saßen wir auf unseren Schlitten und flitzten die ersten 2km der langen Abfahrt Richtung Tal hinunter. Jeweils ein größerer und ein kleinerer Schwimmer teilten sich einen Rodel: Wir hatten ein sogenanntes Buddy-System eingeführt, damit bei Fragen und Problemen nicht immer gleich die Trainer gefragt werden

müssen 😊. Das klappte ganz wunderbar.

Alle erreichten unser erstes Etappenziel unversehrt. Das war auch ganz wichtig, denn hier in der Falkenberg-Hütte gab es endlich was zu Essen.

Gut gestärkt mit Fleischpflanzerln, belegten Broten, Rohkost, Schokobonbons (ich sag nur das Tötungsspiel war auch hier sehr erfolgreich) und leckeren Getränken ging es nach 1 ½ Stunden Pause dann auch schon wieder weiter. Keine 100m mussten wir laufen bis wir uns wieder auf unsere fixen Gefährte setzen konnten. Dieses Mal konnten wir sehr lange einfach gerade ausfahren, wo es viele Unfälle mit wie z.B. Kopf im Schnee gab - aber alles halb so wild.



Vor der schnellen und sehr steilen Abfahrt gab es nochmal eine wichtige und genaue Einweisung des Tourguides. Nicht nur wir Rodler waren tatkräftig unterwegs, sondern auch Skifahrer, Langläufer und Winterspaziergänger. Nach und nach sind wir dann die steile Rodelbahn, was nun die Offizielle war, hinabgedüst. Schnell, frisch, aber einfach wunderbar war es mal, alles einfach mal „laufen zu lassen“. Auf dem letzten Kilometer hatten wir nicht mehr besonders viel Schnee übrig und so gaben wir uns auch schon mit den kleinsten weißen Flecken zufrieden, um noch einmal ein für ein paar Meter weiter Rodeln zu können.

Es machte einfach zu viel Spaß! Insgesamt hatten wir eine Rodelbahn von 8 km! Schließlich liefen wir noch kreuz und quer durch frisch geodelte Felder nach Bayrisch Eisenstein zum Bahnhof. Dort stiegen wir dann wieder in die Waldbahn ein, zurück nach Zwiesel.



Den Tag rundeten das leckere Abendessen von der AWO und ein sehr unterhaltsamer Spieleabend ab. Nach diesem abenteuerlichen Tag waren nicht nur die Kleineren unter uns schon ziemlich früh im Bett. Wir mussten ja morgen wieder fit sein für unsere Trainingslageroutine:
run – eat – swim – learn – eat – swim – run – eat – play – sleep 😊

Eure Saskia

Weitere coole Bilder von unserer Schnee- und Rodeltour:



27.03.2018 – Ein ganz normaler Dienstag



Am Dienstag gab es wieder um 7 Uhr Frühstück, bei dem es direkt Kuchen gab, weil eine Schwimmerin Geburtstag hatte. Um 8:30 Uhr haben wir uns alle wie gewöhnlich auf der Straße getroffen um gemeinsam in die Schwimmhalle zu gehen. Da einige noch Muskelkater vom Montag hatten, kam uns das Training besonders anstrengend vor. Als die zwei Gruppen der Kleineren schon ins Dampfbad durften, haben die Älteren noch Videos während dem Schwimmen für eine Videoanalyse gedreht.



Nach dem Training sind wir wieder alle zusammen zurück und der Kuchendienst hat das Mittagessen vorbereitet, während die anderen sich schon mal ausruhen konnten.

Nach dem Essen hatten wir dann bis 14:30 Uhr Pause, bis die Kleinen und Großen sich wieder für das Trockentraining und zum Schwimmen fertig gemacht haben. Das Training war zum Glück nicht so anstrengend, wie das am Vormittag, war aber genug, dass einem die Arme weh taten. Als das Training vorbei war, sind Alex, Johanna, Ciara, Luisa und Nina zum Einkaufen gefahren, um die Vorräte aufzustocken und



haben in dem Zuge kleine Leckereien für uns mitgebracht.



Um 19 Uhr gab es dann Abendessen und ab 20:15 Uhr haben wir in mehreren Spielgruppen gespielt und die Größeren haben ihre Videoanalyse vom Vormittag bekommen.

Eure Charlotte und Leopold

28.03.2018 - Halbzeit in Zwiesel



Nach einem sehr frühen, aber mal wieder leckeren Frühstück bei der AWO, machten wir uns heute bereits gegen 7 Uhr 30 bei wildem Schneegestöber auf den Weg zum Zwieseler Erholungsbad. Erholung stand allerdings heute ganz und gar nicht auf dem Programm...

Pünktlich um 8 Uhr waren alle Schwimmer aufgewärmt und zogen bereits ihre ersten Bahnen: 200 Meter Hauptlage und 200 Meter Lagen zum Warmwerden. Darauf folgten 100x50 Meter für die Seepferdchen und die Katzenhaie. Diese 5 km unterteilten sich in 10x10x50 Meter, also 10 Blöcke mit jeweils 10x50 Metern. Zum Glück hatten sich unsere Trainer Sarah und Alex aber entschieden diese 200 Bahnen sehr abwechslungsreich zu gestalten. Und so starteten wir mit technischen Übungen in Kraul, schwammen einen Block nur Arme, einen Block nur Beine, einen Block ganze Lage etc. Dann kamen noch zwei 10er Blöcke à 50 Meter, die wir tauchen sollten aber mit Flossen schwimmen durften. Die Abgänge wurden nach und nach härter, versteht sich, und so hatten wir schließlich beim vorletzten 10er Block, welchen wir mit Paddles & Pullbuoy schwammen nicht einmal mehr 5 Sekunden Pause zwischen den einzelnen 50 Metern. Die letzten 10x50 Meter galten der Entspannung.



Ziemlich k.o., super glücklich und ein bisschen stolz, bereits vor 12 Uhr mittags 5,5km geschwommen zu sein, verbrachten wir noch ein paar Minuten in der Sauna und im Eisbecken und machten uns dann schleunigst auf den Weg zum wohlverdienten Mittagessen. Und obwohl wir heute zum gefühlten tausendsten Mal Geschnetzeltes bzw. Chili mit Reis aßen, schmeckte es einfach wieder wunderbar. ;)

Am Nachmittag teilten wir uns zu fünfzehnt! eine Bahn. Es war ein ganz schönes Chaos, aber auch das managten unsere Trainer Sarah und Alex sehr gut. Wir schwammen insgesamt 16x25 Meter und das ziemlich flott, entweder in Lagenreihenfolge oder in Kraul und noch dazu mit Flossen. Dabei startete die eine Hälfte der Gruppe vom einen Ende der Bahn, zeitgleich mit der anderen Hälfte von der anderen Seite der Bahn. So konnten wir alle vollgas schwimmen und kamen uns nicht in die Quere.

Zum Abschluss des Tages hatten wir nun noch eine Stunde Trockentraining. Mit Kraftübungen, wie zum Beispiel dem Bauchstütz, Crunches und dem Butterfly stärkten wir heute vor allem unsere Bauch- und Rückenmuskeln. Gegen Ende hin dehnten wir uns noch intensiv.



Ein anstrengender Tag war geschafft und die Belohnung kam pünktlich um 19 Uhr mit dem Abendessen: es gab Gemüseschnitzel mit Pommes... mmmmmh 😊

Eure Ciara



29.03.2018 – Ein Gründonnerstag, an dem es keinen Spinat gab in Zwiesel

Nach inzwischen anstrengenden 5 Tagen mit Trockentraining und Schwimmseinheiten, machte sich langsam ein 'sehr leichter' Muskelkater in unseren Gliedmaßen bemerkbar.



Das allerdings hielt unsere Trainer Alex, Sarah, Julia und Maik keineswegs davon ab den Donnerstag gleichermaßen zu gestalten. Denn das Trainingslager steht schließlich unter dem Motto: 'No pain no gain - Es wird drauf trainiert'. Das trübte jedoch die Stimmung nicht im Geringsten, denn man konnte sich jederzeit auf die Bergsprints mit Arsenij und Co. KG freuen, welche schon zum gewohnten täglichen Spektakel geworden waren.

Früh morgens, pünktlich um 7 Uhr, ging es zum Frühstück, damit möglichst viel Zeit im Wasser verbracht werden konnte. Nach dem Aufwärmen und Einschwimmen standen Max-Tests an. Dabei gilt es in einem festgelegten Zeitintervall eine möglichst lange Strecke hinter sich zu legen: 30 min Hauptlage, 15 min Hauptlage Beine und 15 min Nebenlage Beine. Trotz des sehr anstrengenden Vortags wurden bei dem 30 min Test mehrere Strecken jenseits der 2km Marke erreicht, was nicht nur die Schwimmer zu einem breiten Grinsen verleitete, sondern auch den Trainern sichtlich Spaß machte.



Mittags gab es zur Stärkung selbstgekochtes Chili. Der Hunger war groß und keiner aß weniger als zwei ganze Teller.

Am Nachmittag hatten unsere Trainer ein klein wenig Nachsicht mit uns, denn selbst bei ihnen machte sich ein wenig Erschöpfung breit, sodass wir zur Regeneration besonders lange im Dampfbad verweilen durften.

Beim Abendessen wurden wir von der Küche des AWOs mit Kaiserschmarrn und Apfelmuß verwöhnt. Keiner konnte genug bekommen, sodass kein Krümel auf den Tellern verblieb und sogar zusätzlich noch Nachschlag zubereitet werden musste.

Mit vollgeschlagenen und zufriedenen Bäuchen trafen wir uns im Gemeinschaftsraum und ließen den Abend mit Spiel, Spaß und vor allem leckerem Kuchen ausklingen.

Euer Balti

30.03.2018 – Der Karfreitag in Zwiesel

Und wieder begann ein neuer, wunderschöner Tag im Trainingslager in Zwiesel. Morgens gegen 7 Uhr standen die Schwimmer & Schwimmerinnen hochmotiviert auf. Sofort ging der anstrengende Tag los. Ohne Essen und Trinken joggten wir nun ganz fleißig den Berg hoch und liefen ihn wieder runter. Dies nannte man „Nüchternlauf“. Kurze Zeit später hatten sich alle ihr Frühstück verdient, was wie jeden Tag ein Gaumenschmaus war. Nachdem nun die großen Hungergefühle gestillt worden waren, machten sich die Schwimmer und Schwimmerinnen bereit für den Ausgangstest im ZEB - Zwieseler Erholungsbad. Dieser bestand aus: 50m Hauptlage Beine, 100m HL, 100m NL, 100m Lagen, max. Tauchen, 25m Delfinbeine.



Die Motivation der Vereinsmitglieder war deutlich zu spüren, da alle bessere Leistungen erreichen wollten, als beim Eingangstest. Manche waren sichtlich zufrieden. Nach dem anstrengenden Schwimmen, gingen die meisten in die verschiedenen Saunen 😊. Im Anschluss machten wir uns auf den Rückweg. Die Hälfte des Tages war vorüber. Schon wieder freuten sich alle aufs Mittagessen. Es gab leckere Nudeln 😊.

Nach kurzer Freizeit ging es auch schon wieder weiter. Beim Trockentraining wartete der nächste Ausgangstest auf uns. Dieser dauerte 1 Minute und Ziel war es, so viele Burpees wie möglich zu erreichen.

Nach ca. 30 Minuten Pause war das vierte Training an der Reihe. Dieses war deutlich weniger anstrengend als die vorigen Tage. Wir würfelten unser Einschwimmen, wobei jede Zahl des Würfels für eine andere Disziplin stand. Es waren 50 Meter-Einheiten. Insgesamt schwammen wir dennoch 500 Meter ein. Zudem gab es einen 4x25m Lagen Sprint. Zum Abschluss bildeten wir 2 lange Ketten aus Schwimmer und Schwimmerinnen. Zum schmackhaften Abendessen gab es Fisch. Alle hauten nochmal richtig rein, weil es das letzte



Abendessen in der AWO von Zwiesel war. Das Essen war wie jeden Tag gigantisch, da es einen Salat und eine Suppe als Vorspeise gab. Ebenfalls gab es eine Nachspeise. Für das Abendprogramm war eine Überraschung geplant und zwar eine Nachtwanderung. Es gab mehrere Teams mit jeweils einer Fackel...und dann zogen wir los :) ...in den dunklen Wald. Alex unser Trainer hatte an diesem Abend die ein oder andere Person erschreckt, was sehr amüsant war. An einem geeigneten Ort machten wir dann noch ein unglaublich großes Lagerfeuer und das ein oder andere Gruppenfoto. Dann machten wir uns auf den Weg zurück zu unseren Häusern. Es ging das Gerücht rum, dass der Osterhase da war, und Schokolade versteckt hatte. Dies bestätigte sich kurze Zeit später mit vollen Mündern und einem breiten Grinsen im Gesicht.

Euer Jan und euer Töööbii. :)

31.03.2018 – Abschied von Zwiesel



Nun ist auch schon der letzte Tag unseres Trainingslagers angebrochen. Wir haben alle schon vor dem Frühstück um 8 Uhr unsere Sachen fertig gepackt und sind danach zum allerletzten Training ins Zwieseler Hallenbad gegangen. Dort hatten wir nochmal viel Spaß beim Staffelschwimmen, im Dampfbad und vor allem in der Kräutersauna. Wir mussten uns nicht nur als Engel mit einem Tauchring auf dem Kopf durchs Wasser kämpfen, sondern auch das

Brettsitzen absolvieren und zum Abschluss noch mit Socken und T-Shirt schwimmen. Nach einem kurzen, leckeren Mittagessen haben wir alle zusammen die Häuser aufgeräumt und als wir fertig waren nochmal ein paar Runden Königsfrei gespielt. Bevor wir zum Bahnhof losgegangen sind haben wir uns noch von Alex und Maik verabschiedet, da die mit dem Auto nach Hause gefahren sind.

Im Zug wurde dann noch Uno, Quartett oder Werwolf gespielt bis wir in München angekommen sind. Dort gab es noch eine große Verabschiedung und danach ist jeder glücklich, aber auch sehr müde nach Hause gefahren.

Liebe Grüße,
eure Nina

