

Unser Trainingslager auf Mallorca

Wir, das sind Hagen Pohle, Tom Dermitzel, Max Möckel, Charlyne Czychy und Sandra Krause, wollen auch andere Gehinteressierte an unserem Trainingsalltag teilhaben lassen, somit haben wir uns die Zeit genommen ein paar Zeilen zu verfassen. Die Trainingsgruppe von Manja Berger und Volker Umlauf waren vom 28.11. bis 12.12.2008 im Trainingslager auf Mallorca. Die Trainer hatten sich wieder einmal für ein Klimalager im Dezember entschieden: bessere Trainingsbedingungen durch wärmere Temperaturen sowie eine Hebung unserer Trainingsmotivation.

Wir wohnten in einer Stadtvilla in Sa Rapita und hatten dort eine ideale 2km Trainingsstrecke, direkt am Meer. Das Training konnte natürlich vielseitig und abwechslungsreich gestaltet werden, da auch Einheiten am Strand für jeden eine willkommene Abwechslung war.



Anfangs war das Wetter noch sehr stürmisch, doch durch nahe liegende Fitnessbereiche sowie Krafträume, Schwimmhalle und Sauna, ließ sich diese Zeit trotzdem effektiv nutzen. Die zunehmend besseren bis optimalen Wetterbedingungen wie Temperaturen von ca. 20° C und viel Sonnenschein, haben uns das Bewältigen von hohen Trainingsumfängen erleichtert. Doch nicht nur das super Wetter, sondern das sehr gute Klima im Team (jeder hatte einen lockeren Witz auf den Lippen) wirkte sich positiv auf die Trainingsumsetzung aus. Nach zahlreichen Kilometern hat sich der ein oder andere auch ein kühles Bad im Meer gegönnt.

Wir haben sogar die Zeit gefunden um uns Palma (Hauptstadt Mallorcas) und El'Arenal anzuschauen und einige Souvenirs zu kaufen. Wir hoffen, dass wir mit diesem Vorbereitungstrainingslager einen Grundstein für das weitere Training der Saison und deren kommende Wettkämpfe (auch Deutscher Geherpokal) legen konnten.

