

# **Trainingslager Linz 2017**

## **Sonntag 9. April**

Heute treffen wir uns um 8 Uhr am Parkplatz Studentenstadt. Wir düsen mit dem Bus 3,5 h bis nach Linz. Als wir ankamen haben wir nur kurz Zeit auspacken und rennen dann gleich zum 1. Training in unserer super tollen 50 m Schwimmhalle (aber Abgang nur mit Badeschlapfen). Nach 2 h Training gibt es Abendessen (Reis mit Hühnchen süß sauer). 21 Uhr - Nachtruhe.

## **Montag 10. April**

Ein Teil der Mädchen frühstückt schon um 7 Uhr, der Rest lässt sich Zeit. Wir trainieren heute nur Vormittags, Nachmittags ist Freizeit.

## **Dienstag 11. April**

Nach dem Frühstück (Flaks, Müsli, Semmel und Toast) geht es von 10 bis 12 Uhr in die Schwimmhalle. Vormittags machten wir Ausdauertraining und Nachmittags hetzte uns Uwe durch die Kurzstrecken. Durch Brillenwurf auf die 5 m -Leine konnten 500 m eingespart werden (alles klar?). Abends aß jeder so viel wie reingepasst hat, oder mehr.

## **Mittwoch 12. April**

Futtern, Trainieren, Futtern , 3 h Shoppen, Futtern, ab ins Bett.

## **Donnerstag 13. April**

2 Trainingseinheiten (super hart) nur durch eine kurze Mittagspause unterbrochen. Das Essen war heute nicht so toll (Wurstsalat). Abends wurde Risiko gespielt und die Krankheitswelle begann.

## **Freitag 14. April**

Nach dem Frühstück Frühtraining und jippi, wir trafen Alexandra Wenk in der Schwimmhalle. Sie war gerade mit ihrem Frühtraining fertig, Frisur und Make-up waren immer noch gut in Form.

Inzwischen sind 6 Leute krank, wir schleppen uns mit letzter Kraft in die Kletterhalle, dort lagen wir dann auf den Matten herum.

Nach dem Abendessen haben wir unser „Risiko“ zu Ende gespielt, rot hat gewonnen.

## **Samstag 15. April**

Zum Frühstück gibt es frische Semmeln und Müsli. Dann geht es auch schon los zum Training. Heute haben wir zwei Trainingseinheiten. Alle sind von dem anstrengendem Training erschöpft.

**Sonntag 16. April**

Heute ist wieder zweimal Training. Allerdings können nur sechs von elf Kindern schwimmen, da die Anderen krank sind. Im Nachmittagstraining üben wir Startsprünge und Rollwenden. In der Jugendherberge gibt es dann bald Abendessen und wir gehen danach schnell auf unsere Zimmer, weil wir so k.o. sind.

**Montag 17. April**

Heute bleiben und zwischen den zwei Trainingseinheiten nur 45 Minuten, dann müssen wir schon wieder los. Wir packen unsere Schwimmsachen gar nicht aus. Aber dafür haben wir am Nachmittag mehr Freizeit. Am Abend ist Bunter Abend. Wir spielen alle zusammen Werwolf.

**Dienstag 18. April**

Heute ist der Abreisetag. Wir gehen in der Früh einmal ins Training und dort schwimmen wir Staffel und tauchen mit Flossen. Manche von uns machen noch ein Foto mit Alexandra Wenk, die immer vor oder nach uns trainiert hat. Zu Mittag bestellen wir Pizza und fahren dann mit dem Bus wieder 3:30 h zurück nach München.

(Charlotte Albrecht und Emma Bronauer)