



<https://blz.li/3s1v>

TSV-SCHWIMMER ABSOLVIEREN INTENSIVES TRAININGSLAGER IN DER TÜRKEI

Veröffentlicht am 10.04.2015 um 10:32 von Redaktion LeineBlitz

Am 21. März machten sich 21 Schwimmer des TSV Pattensen zusammen mit fünf Eltern und vier Trainern auf den Weg in die Türkei zum Trainingslager nach Belek. . Zum Aktiven-Kreis gehörten: Johanna Lemmer, Lea Sicking, Katja Breithaupt, Lea und Mia Ziesenis, Freya Glenewinkel, Metta und Emma Elies, Jana Klinger, Carina Kosian, Stian Asmus, Finn Böck, Leon Kabzinski, Christian und Christoph Bischof, Marvin Cegielski, Fabrice Ruppelt, Thies Glenewinkel, Patrick Fietz, Paul Raabe, Mirco Kosian und Julian Schmitz. Vor Ort angekommen, wurden alle in das Sentido Zeynep Resort Hotel einquartiert. Am selben Tag erwartete sie auch schon die erste von insgesamt 13 Schwimmereinheiten mit den beiden Schwimmtrainern Martin Böck und Jan Ellrott. Die Aktiven stürzten sich mit Freude und Ehrgeiz in die Trocken- und Schwimmereinheiten. Anschließend an die erste Einheit folgte am Abend die erste wichtige Besprechung mit Hinweisen zu den Tagesabläufen sowie der richtigen Ernährung. Die Schwimmer achteten in den Folgetagen besonders darauf, sich gesund zu ernähren und viel zu trinken. Während des Trockentrainings brachten die beiden Trainerinnen Maren Glenewinkel und Swantje Ziesenis die Aktiven richtig ins Schwitzen. Speziell die beiden ausgewählten Laufstrecken (1,1 und 1,9 km) rund um das Hotel sorgten immer wieder aufs Neue für ein Highlight. Am zweiten Tag ging das Trainingslager dann erst so richtig los. Pro Tag schufteten die Aktiven vier Stunden im Wasser (zwei Einheiten) und zwei Stunden an Land (eine Einheit). Zwischendurch hatten die Schwimmer Freizeit, in der sie auch Zeit am Strand verbringen konnten. Die Aktiven entdeckten dabei Eidechsen, Geckos, Schildkröten und wilde Katzen- einfach Tiere, die man sonst so nicht zu Gesicht bekommt. Am Ende des Trainingslagers waren alle nach 55,5 km bei Martin Böck und 68,8 km bei Jan Ellrott sichtlich geschafft. Es gab nur noch ein Hindernis: der 60-Minuten-Test. Aber zum großen Bedauern der Aktiven fiel dieser wortwörtlich ins Wasser. Es goss wie aus Eimern, blitzte und donnerte, sodass sich die Schwimmer in ihren Zimmern verkriechen mussten. Gegen 17.30 Uhr wurden alle abgeholt und zum Flughafen nach Antalya gebracht. Der Flieger startete um 20.15 Uhr und landete mit der erschöpften Mannschaft um 22.58 Uhr in Hannover. Das Fazit aller Aktiven lautete: "Das Training hat Spaß gemacht, aber es war auch sehr anstrengend." Das Fazit der Trainer lautete: "Alle haben super mitgezogen und intensiv trainiert. Ein großes Lob an alle."



Die Schwimmer des TSV Pattensen zogen beim Trainingslager in Belek gut mit.