

Rheingauer Schwimmclub (RSC70) zu Gast im Thüringer Wald

Nach einjähriger Wartezeit war es wieder soweit, der RSC ging wieder auf große Reise zu seinem traditionellen Herbsttrainingslager während der hessischen Schulferien. Das Ziel in 2011 war Friedrichroda, gelegen im schönen Thüringer Wald. Als Trainingsstätte mit Unterkunft diente uns das mächtige 3-Sterne Berghotel, welches oberhalb des Ortes Friedrichroda thront. Dieses Hotel ist mit allen Annehmlichkeiten ausgestattet, welche unsere Schwimmgruppe zur Durchführung einer intensiven Trainingswoche benötigt. Gleich nach der Ankunft stellten einige von uns fest, dass die Woche vom 09.10. bis 16.10.2011 keine Schlechte werden wird.

Aber eins nach dem anderen: Am Morgen des 09.10. setzten sich 32 aktive Schwimmer/-innen und Eltern mit ihren Fahrzeugen in Richtung Thüringen in Bewegung. Nach einer ca. dreistündigen Fahrt waren alle Teilnehmer wohlbehalten am Ziel angekommen. Die Zimmer wurden wie gebucht von der Hotelrezeption übergeben; die Unterkunft war jetzt sicher. Am frühen Abend, gegen 18.00 Uhr, trafen sich die Teilnehmer im Restaurant zum ersten gemeinsamen Abendessen. Kurz ein paar Worte zum Hotel. Obwohl es von außen sehr mächtig aussieht, hat es sehr starke innere Werte. Der wichtigste Punkt ist sicherlich das 1981 erbaute zugehörige Hallenbad. Es besteht aus einem 25m Trainingsbecken, einem Kinderbecken und einer Sauna. Des weiteren stehen Einrichtungen wie ein Fitnessraum, ein Tischtennis- und Billardraum, ein Volleyballfeld, ein kleines Soccerfeld und mehrere direkt vom Hotel startende Trimm Dich-Pfade unterschiedlicher Kategorien zur Verfügung. Mit dieser Ausstattung konnten alle sportlichen Ansprüche von Jung und Alt zufriedengestellt werden. Weitere Highlights sind ein Aussichtsrestaurant in der 12. Etage des Hotes, ein gut ausgestatter Kinoraum, eine Kindererlebniswelt für die Kleinen, eine sehr schöne Bar Lounge mit Riesen-TV und das abwechslungsreiche Abendprogramm, welche uns allesamt den Tagesabschluss versüßten.

In Abwesenheit des sportlichen Leiters Heinz Druchleben wurde das Training von seinem Vertreter Andreas Baldes sehr erfolgreich geleitet. Heinz, der sich noch von seiner erst kürzlich durchgeführten OP weiter erholt, trainierte jedoch schon die Daheimgebliebenen.

Für Thüringen hatten beide Trainer (Heinz und Andreas) gemeinsam einen interessanten und anspruchsvollen Trainingsplan ausgearbeitet, der an insgesamt sechs Trainingstagen von den aktiven Schwimmer/-innen im Hallenbad umgesetzt wurde.

Mit dem Trainingsplan ging es dann, ab Montag in das Schwimmbad des Hotels. Dem RSC standen je nach Belegung des Bades mindestens zwei Bahnen, häufig aber auch das ganze Bad, zur Verfügung.

Was ist Training überhaupt: Der Begriff Training oder das Trainieren wird im Allgemeinen für Prozesse verwendet, die eine verändernde Entwicklung hervorrufen. Das Wort ist somit ein Ausdruck für Übung, Schulung, Lehrgang, Weiterbildung oder Fortbildung. Im Bereich Sport (andere Sparten lassen wir hier weg) ist das Training eine sich systematisch wiederholende Ertüchtigung mit dem Ziel, eine erhöhte Leistungsfähigkeit zu erreichen.

Um eine Steigerung der Leistungsfähigkeit zu erreichen, war der Trainingsplan auf die Konstitution der Schwimmerinnen und Schwimmer abgestimmt. Es wurden Einheiten für Grundlagen- und

Schnelligkeitsausdauer, sowie für Krafttraining absolviert. Zur Auflockerung wurden auch hin und wieder Unterwasserrugby oder Wasserball gespielt. Zusätzlich zum körperlichen Training haben wir an drei Abenden anhand von Aufnahmen, Kurzfilmen und einer Studie über Michael Phelps auch noch eine Menge Schwimmtheorie durchgenommen.

Insgesamt haben die 18 Schwimmerinnen und Schwimmer in den 6 Trainingstagen 307 Kilometer erschwommen.

Ein zusätzliches Ausgleichstraining, bestehend aus Jogging, Volleyball oder Fußball fand täglich in der Zeit von 17.00 - 18.00 Uhr statt. Im Sportraum wurde zur gleichen Zeit eine Yogastunde angeboten, die von begleitenden Eltern, aber auch von einigen Aktiven, sehr gerne angenommen wurde.

Außerhalb der täglichen Trainingseinheiten wurde, wie in den letzten Jahren auch, ein sehr interessantes Rahmenprogramm angeboten, das den Tagesablauf recht kurzweilig gestaltete.

So besuchten wir u.a. die legendäre Marienglashöhle, ehemals eine alte Gipsgrube. Bei einer sehr interessant, gestalteten Führung wurde uns der Abbau von Gips in den Jahren 1775 - 1903 erläutert. Eine Augenweide war der weiße Glaspalast, der mit künstlichem Licht illuminiert wurde. Wir besuchten Gotha mit seinem fürstlichen Schloss, verbunden mit einem kleinen Stadtbummel. Der darauffolgende Mittwoch stand allen zur freien Verfügung und wurde genutzt um etwas einzukaufen oder die örtliche Fußgängerzone zu besuchen. Der Donnerstag, endlich konnte uns die Sonne wieder erfreuen, stand im Zeichen des Besuchs der Sommerrodelbahn auf dem großen Inselsberg. Es folgten noch Ausflüge nach Erfurt, Eisenach (Wartburg) und in die Drachenschlucht.

Abschließend sei aus den Reihen des Vereins ein besonderer Dank an alle gerichtet, die an der erfolgreichen Durchführung beteiligt waren. Speziell an Andreas Baldes für die Leitung des täglichen Schwimmtrainings, an Claudia Bubeck zur Durchführung der Yogaeinheiten, an Monika und Andreas Drescher für die Organisation der gesamten Reise, an Iris Baldes und Mechthild Fröhlich für ihre Unterstützung. Vielen Dank auch der Leitung des Berghotels für die Bereitstellung des Hallenbades und weiterer Hotelinfrastruktur.

Fazit:

Alle Beteiligten waren mit der Durchführung und mit den Örtlichkeiten sehr zufrieden. Noch am Trainingsort fiel die Entscheidung, auch im nächsten Jahr wieder ein Trainingslager in Thüringen durchzuführen.

Aus sportlicher Sicht wird ein Trainingslager als ein Aufenthalt bezeichnet, in dem sich Sportler intensiv auf einen bevorstehenden Wettkampf vorbereiten. Ob dies in diesem Jahr gelungen ist, wird der nächste Wettkampf um den Herbstpokal in Eschborn am kommenden Wochenende zeigen.