

EAT SLEEP SWIM TOUR SOMMER 2022

- EINE TOUR DER ÜBERRASCHUNGEN -

Thomas Schütz

Gegen Ende der Sommerferien und kurz vor den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften machten sich einige Clownfische zur Landessportschule nach Osterburg auf, um an einem *intensiven Vorbereitungstraining* teilzunehmen.



Die meisten ahnten schon, was auf sie zukommen würde, dennoch gab es einige Überraschungen.

Für Charly und Ilayda war es die erste Teilnahme an einer Trainingsfahrt. Einige Eindrücke von Charly sind ergänzend zu diesem Bericht unten angefügt.

Die erste Überraschung fing bereits mit der Anreise an. Wir trafen uns pünktlich am Bahnhof Zoo und auch der Zug traf pünktlich ein. Nur... es stieg keiner aus! Der Zug war „proppe“ voll und im Türbereich standen so viele Menschen, da war kein reinkommen möglich. Plan B musste her: Zum Glück waren noch Ferien und zwei Eltern hatten Zeit, uns mit dem Auto hinzufahren. Die Anreise war gerettet. Vielen lieben Dank an dieser Stelle noch einmal an die Eltern von Danilo und Alida.

Somit konnten wir unseren Zeitplan einhalten, waren rechtzeitig beim Essen

und belegten unsere Zimmer, um anschließend unsere erste Schwimmheit zu beginnen.

Natürlich gab es auch wieder jeden Tag mehrere Wettkämpfe wie z.B.: Box Jump, Catch, Eckenbattle, Ins Schwarze, sowie verschiedene Schwimmwettkämpfe.



Auch die „Sprunggrube“ wurde regelmäßig von uns besucht. Hier wurden die Sprünge vom Trampolin und Minitrampolin geübt. Auch das Krafttraining stand diesmal auf dem Programm. Dabei galt es, die Muskeln zu stählen, welche wir vordergründig beim Schwimmen nutzen (z. B. die Schulter- und Rumpfmuskulatur).



Auf einer vorherigen Tour gab es als Wettkampf: Speerwerfen, was sich dann als Werfen von „Schaschlik-Spießen“ herausstellte. Somit hat auch keiner wirklich geglaubt, dass es um „echtes“ Bogenschießen geht, was sich als Irrtum herausstellte. Die Überraschung

und Freude waren bei allen groß, als uns zwei Trainer mit Pfeil und Bogen erwarteten.

Die Trainingstour im Sommer hatte auch den Vorteil, dass wir das Flussbad „Biesebad“ besuchen konnten, quasi als kleine Erholungspause.



Die Wassertemperatur war erfrischend, *sehr* erfrischend. Nach einer Weile und etwas Bewegung durch Ballspielen war es aber erträglich. Es war schon ein merkwürdiges Gefühl, wenn man plötzlich Wasserpflanzen an den Beinen spürte, was vereinzelt quiekende Schreie auslöste. So ist eben Natur!

Abgerundet wurde dieser „Schontag“ mit einer Partie Bowling.



Drei Tage später war die Tour auch leider schon wieder zu Ende. Zur Rückfahrt hatten wir zum Glück Platzkarten, um die Herausforderung des 9-Euro-Tickets zu umgehen.

Kurz vor Berlin erwartete uns dann aber die nächste Überraschung, denn es wurde auf dem Bahnhof Alexanderplatz ein herrenloser Koffer gefunden.



Daraufhin wurde kurzerhand der Zugverkehr eingestellt, wovon leider auch wir betroffen waren.

Also haben wir die Fahrt bereits am Hauptbahnhof beendet. Na ja, eine halbe Stunde später konnten die Eltern dann ihre Kids wieder in die Arme schließen.



Eine Tour mit einigen Überraschungen ging zu Ende und die Deutschen Mehrkampfmeisterschaften können kommen.



Nachfolgend die Eindrücke von Charlotte (*Charly*) Natho.

Tag 1

Als erstes kamen Danilo, Ali und Tom in Osterburg an. Kurz danach erreichte auch ich die Gruppe und eine Stunde später folgte dann der Rest, sprich Sophie, Ilayda und Alida.

Beim anschließenden Mittagessen teilten wir die Zimmer untereinander auf, verstaute danach schnell unsere Sachen und gingen zum ersten Training.



Motiviert absolvierten wir das erste Sprung- und Schwimmtraining.

Beim anschließenden Abendessen erwartete uns eine große Auswahl an Broten, Salaten und warmen Speisen.

Im Anschluss folgten noch einige Sportspiele in der Turnhalle und eine Theorieeinheit, bevor wir alle müde in unsere Betten fielen.

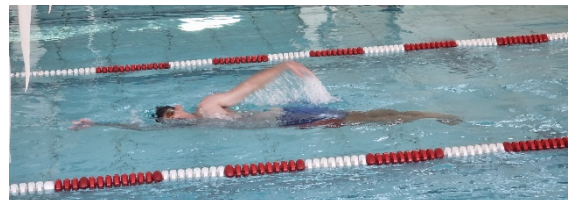
Tag 2

Ich bin leider schon sehr früh aufgewacht, so gegen 5:30 Uhr. Um 7:30 Uhr wurden wir von Tom geweckt und nach dem Frühstück folgte auch schon das erste Sprung- und Schwimmtraining des Tages. Da Tom das Training überzogen hat, mussten wir direkt im Anschluss zum Mittagessen eilen, wo es für mich einen Gemüsestrudel gab.



Dann kam das Beste des Tages: die Sprunggrube, bzw. die Gymnastikturnhalle. Dort konnte man viele coole Sachen ausprobieren.

Kurz darauf absolvierten wir die zweite Trainingseinheit des Tages in der Schwimmhalle, die wirklich sehr anstrengend war.



Glücklicherweise folgte im Anschluss eine kurze Pause, in der ich mit Danilo, Sophie und Ali das Kartenspiel: „Schwimmen“ gespielt habe.

Nach dem Abendessen spielten wir auf einer Art Klettergerüst „Catch“, bevor auch dieser Tag mit der Theorieeinheit endete.

Tag 3

Heute war der „Chill-Tag“. Ab heute war auch Lucas dabei, der vorher noch im Urlaub war. Beim Frühstück haben wir ein sogenanntes „Mörderspiel“ angefangen. Einer ist der „Mörder“ und muss versuchen, alle anderen „abzuschlagen“, bevor er selbst entlarvt wird.

Am Vormittag ging es zunächst zum Bogenschießen und am Nachmittag waren wir auf dem Weg zum Biesebad, dort wird in einem Fluss geschwommen.



Neben dem Baden spielten wir „Werwolf“, und Beachvolleyball.

Als wir wieder zurück waren und uns umgezogen hatten, folgte unser Training im Krafraum.



Abends ging es dann erst zum Bowling und anschließend auf den Beachvolleyball-Platz.

Tag 4

Der Tag begann wie immer mit dem Frühstück und dem anschließenden Training in der Schwimmhalle.

Kurz darauf waren wir wieder in der Sprunggrube. Ich habe mich dort ein wenig ausprobiert. Ich habe einen Flick-Flack und Rückwärtssalto geschafft, außerdem auch den Vorwärtssalto und einen Durchschlagsprung.

Das anschließende Schwimmen und Springen war wieder sehr anstrengend,



aber man will ja schneller schwimmen können.

Nach dem Abendessen trainierten wir noch einmal im Krafraum.



Abschließend gingen wir in die Sporthalle, um das „Catch Finale“ zu bestreiten. Dabei starten immer zwei Läufer zur selben Zeit auf einer Kreislinie gegenüber und versuchen, sich gegenseitig zu fangen. Leider haben Alida, Ilayda und ich uns dabei Blasen gelaufen.

Später, sehr viel später, waren einige von uns noch einmal kurz draußen, um uns den Sternenhimmel anzugucken.

Tag 5

Auch heute, am vorletzten Trainingstag, blieb es beim bekannten Ablauf: Schwimmen und Springen, Essen, Krafraum und wieder Schwimmen. Wir spürten langsam alle die Erschöpfung und Anstrengung der vergangenen Tage und konnten nicht immer so mitmachen, wie wir es uns gewünscht hätten.

Nach dem Schwimmen hatten wir eine Pause. Ilayda und ich haben da schon mal gepackt, um uns nach dem Essen entspannen zu können. Danach trafen wir uns nochmal auf dem Sportplatz.



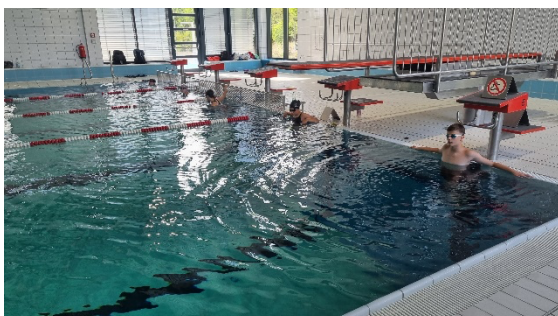
Zuerst spielten wir „Ball halten“ (Man liegt auf dem Rücken und hält einen Ball nur mit gestreckten Beinen so lange hoch, wie man kann.). Die Übrigen *motivierten* einen mit Anfeuerungsrufen. Alle Spiele waren auch gleichzeitig Wettkämpfe, welche mit Punkten belohnt wurden. Dann gab es die Siegerehrung: Auf dem Treppchen standen: auf dem 3. Platz: Alida, auf dem 2. Platz: Ali und auf dem 1. Platz: Danilo. Ich wurde Vierte.



Nach dem letzten Spiel „Mölky“, schauten wir uns noch alte Tour-Videos an. Später versammelten sich alle bei uns im Zimmer und spielten Werwolf.

Tag 6

Abreisetag: Frühstück, Betten abziehen, Koffer zu Ende packen, Zimmer räumen und ab zum letzten Schwimmen.



Nach dem Mittagessen und einer kurzen Wartezeit, die wir mit Kartenspielen überbrückt haben, ging es auch schon los in Richtung Bahnhof. Wer nun denkt, die Rückfahrt wird entspannt, der wird eines Besseren belehrt. Auch hier machte uns die Bahn einen Strich durch die Rechnung, weil die Klimaanlage in unserem Waggon auf „kochen“ eingestellt war. Glück im Unglück: der Schaffner setzte uns in die Erste Klasse.



In Berlin wurde dann noch ein herrenloser Koffer gefunden. Züge fuhrten nicht, dann wieder doch, aber es war schon zu spät. Wir waren bereits vom Bahnsteig weg und warteten draußen auf unser Elterntaxi.

Ja, wer eine Reise macht, hat was zu erzählen. Mal sehen was die nächste Reise zu den Deutschen Mehrkampfmeisterschaften für Überraschungen bereithält.

