

EAT SLEEP SWIM TOUR 2026

01. - 06. FEBRUAR 2026

SPORT- UND BILDUNGSZENTRUM LINDOW

BERICHTE VON EREN (GANDALF) UND TOM

Diesmal ging es wieder nach Lindow, zum zweiten Mal ins **Sport- und Bildungszentrum Lindow**.

Hindernisse bei der Bahnfahrt, gab es diesmal nicht, wie auch, denn das Auto wurde benutzt. Ätsch DB.

Auch in diesem Jahr stand wieder ein abwechslungsreiches und intensives Jahresauftakttraining für die Clownfische an. Und auch diesmal wurden wir durch Hammerhaie verstärkt.

Alle waren pünktlich am Treffpunkt, so dass wir planmäßig um 8:30 Uhr losfuhren.



In Lindow angekommen, verabschiedeten wir uns von den Eltern und verstaute unser Gepäck im Seminarraum und bereiteten uns auf unsere erste Sporteinheit im Kraftraum vor. Und wie immer, stand auch der erste von vielen „kleinen“ Wettkämpfen an, der unser sportliches Programm etwas auflockert:

„Liegestütze - Halten bis zum Umfallen“.

Nach rund drei Minuten war dann auch der erste Wettkampf vorbei, die Teams wurden entsprechend der erzielten Zeit aufgeteilt

und Gandalf merkte schnell, hier geht es etwas anders zu.

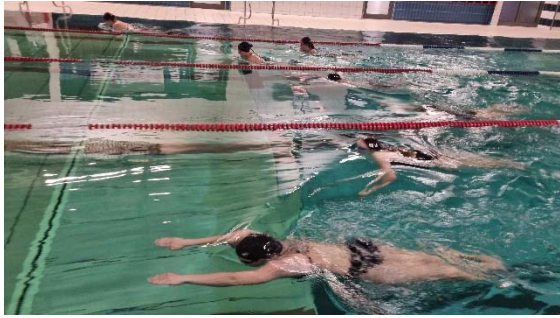


Danach ging es zum ersten Mittagessen, Zimmer belegen und ab in die Sporthalle.



Hier wurden die Kids durch **Mayer** in einem ca. 20-minütigen - Sport - Programm auf die Belastung in der anschließenden Schwimmhalle vorbereitet. Was bis dahin noch keiner wusste, das wurde unsere tägliche erste sportliche Übung, gleich nach dem Frühstück.





Hungrig vom Schwimmen ging es zum Abendessen. Nach einer kleinen Pause trafen wir uns dann im Seminarraum um u.a. unser beliebtes Spiel: „Wer sieht das denn?“ zu spielen.



Das war unser erster Tag.

Gandalf (Eren) ist unser „Neuer“ bei den Clownfischen und es ist seine erste Tour. Also freut euch auf seinen Erlebnisbericht der jetzt folgt:

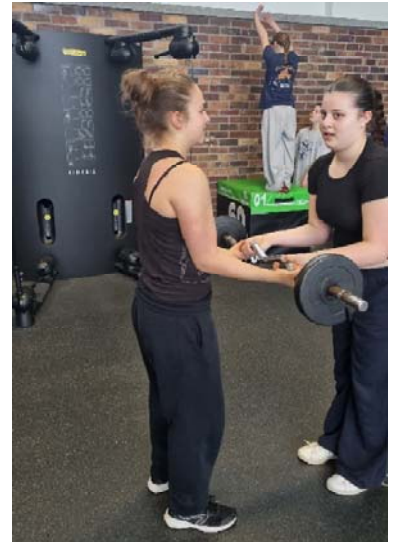
Guten Tag liebe Damen und Herren, ich bin Eren aka **Gandalf** und ich gebe euch heute mit diesem Bericht einen kleinen Einblick in unsere vergangene Trainingsfahrt. Viel Spaß und los geht's.

Wir waren wie schon erwähnt, sechs Tage auf Trainingsfahrt, im Sport- und Bildungszentrum Lindow. Jeder einzelne dieser sechs Tage war von Anfang bis Ende voll durchgeplant und jedes einzelne mal ein Kampf aufs Neue. Ich persönlich habe meine Komfortzone schon verlassen als ich mir den Tagesplan angesehen habe. Zwei Schwimmeinheiten an einem Tag, und das jeden Tag! Da habe ich mich echt nicht gesehen, um ehrlich zu sein.

Dazu kamen zwischendurch mal Besuche im Fitnessstudio und jeden Morgen ein Aktivierungsprogramm.

Der erste Tag war mit Abstand der schlimmste.

Auf die darauffolgenden Tage hatte sich mein Körper dann nach und nach immer mehr daran gewöhnt.



Für mich stand fest, ich muss alle Einheiten so gut es geht absolvieren um die maximale Leistungssteigerung rauszuholen. Diese Trainingsfahrt war für mich die Gelegenheit meine Technik und meine Zeiten zu verbessern.

Wie auch immer. Jetzt etwas mehr zur Gruppe. Ich schätze mich glücklich, Teil eines so tollen Teams zu sein.



Man hat wirklich gemerkt wie zusammengewachsen das Team ist und wie gut alle sich miteinander verstehen. Ich muss auch ehrlich zugeben, dass die

Gruppe sehr lustig ist. Das hat man besonders beim „Engel – Teufel Spiel“ gemerkt. An der Stelle will ich besonders **Hamsta** loben, da sie wirklich konstant alles gegeben hat und an ihre Limits gekommen ist (glaube ich).



Bei dieser Trainingsfahrt war ich leider der einzige Junge, was aber nicht weiter schlimm war, da alle sehr nett zu mir waren und nicht gezögert haben, mich bei allen Aktivitäten miteinzubeziehen. Danke nochmal dafür.

Für mich persönlich ist Schlaf ein großes und unumgängliches Thema. Ich schlafe gerne acht bis zehn Stunden. Besonders nach einem Tag an dem ich trainiert habe. Jedoch stellte sich heraus, dass Tom andere Pläne hatte, als die Gruppe frühzeitig auf die Zimmer zu schicken. Wir waren abends nach dem Abendessen immer noch ein paar Stunden im Seminarraum und haben lustige Spiele gespielt.



Das war sogar noch besser als schlafen. Leider haben wir das jeden Morgen bitter bereut, als Hamsta früh morgens vor unseren Türen stand, um uns ganz *sanft* zu signalisieren, dass wir gleich von Toms super tollen Trainingsplan gefoltert werden.

Aber mal ernsthaft, Toms Trainingspläne waren und sind wirklich gut und zielführend.



An der Stelle will ich mich auch bei Tom bedanken, der uns diese Fahrt überhaupt ermöglicht hat. Tom ist ein super Trainer und ich denke, ich kann im Namen der ganzen Gruppe sprechen, wenn ich sage, dass wir uns alle extrem glücklich schätzen, ihn als Trainer zu haben. Nicht nur ist Tom eine sehr nette und tolerante Person. Ich habe herausgefunden, dass Tom auch einen sehr unberechenbaren Sinn für Humor hat.



Abschließend würde ich sagen, dass diese Trainingsfahrt meiner Meinung nach, ein voller Erfolg war.



Wir haben gelacht, trainiert, Spaß gehabt und uns verbessert, aber besonders wichtig

ist, dass wir alle zusammen unvergessliche Momente kreiert haben.

Das soll es gewesen sein und für mehr Infos fragt mich gerne privat.



Kurzbericht der jeweiligen Tage: Der erste volle Tag - **Montag** - begann und pünktlich um 8:00 Uhr waren wir alle beim Frühstück.

Dann der tägliche, übliche Ablauf: Warmmachprogramm mit Mayer in der Sporthalle, Schwimmen, Essen, Kraftraum, Theorie, Schwimmen, Essen, Nachbesprechung, Schlafzeit.



Am **Dienstag** gab es noch etwas Abwechslung durch Bowling. Hier gab es auch Fortschritte zu den vergangenen Jahren.



Bambi war mit **unglaublichen 133 Punkten** absoluter Spitzenreiter.

Am **Donnerstag** hatten wir nachmittags, nachdem alle Wettkämpfe durch waren, noch etwas Volleyball gespielt und am Abend gab es dann, durchgeführt von **Hamsta**, die Siegerehrung.



Gewinnerin der diesjährigen Tour: **Charly**. Sie setzte sich zwar früh an die Spitze, wurde dennoch immer wieder stark durch **Gandalf** bedrängt. Am Ende konnte sie ihren Vorsprung vor Gandalf und vor **Cherie** halten.

Bei den nachfolgenden Plätzen sah es ganz anders aus. Hier war überhaupt nichts sicher. Die Rangfolge wechselte teils von Spiel zu Spiel. Sehr spannend.

Am **Freitag** hatten wir noch etwas „Luft“. Die füllten wir mit kleinen Spielchen im Seminarraum bevor es zur letzten Schwimmeinheit ging.

Beim anschließenden Mittagessen kamen auch schon die ersten Eltern und nahmen die Kids in Empfang.



Abends in unserer Berliner Schwimmhalle gab es dann unser Abschlusstraining, natürlich mit etwas Springen und dem verdienten Wasserballspiel.

Euer Ober-Clownfisch Tom

