

Trainingslager 2017

Am Samstag den 28.10.17 trafen wir uns um 8:30 in Kuppingen um auf unsere diesjähriges Trainingslager zu gehen. Also fuhren wir eine halbe Stunde nach Freudenstadt. Dort angekommen sind wir als Einstieg für das Trainingslager zwischen 7,5 und 10 km eingelaufen.

Da wir vom Laufen schon alle hungrig waren freuten wir uns sehr über das Mittagessen. Es gab Tortellini.

Nach einer kurzen Verdauungspause folgten einige Koordinationsübungen im Wald. Die anschließende Dusche genossen alle. Zur Stärke gab es als Abendessen Indisch. Nach dem Abendessen haben wir noch Tischtennis gespielt.

Weil es am Sonntagmorgen sehr kalt war und es geregnet hat, haben unsere Trainer glücklicherweise die Einheiten getauscht. So haben wir vormittags statt dem geplanten Dauerlauf Stabilisationsübungen mit ein paar Kräftigungsübungen gemacht.

Zum anschließenden Mittagessen gab es Maultaschen mit Saitenwürsten, Linsen mit Spätzle und



Sauerkraut mit Schupfnudeln. Das es so viel zu Essen gab haben wir einer Gruppe Japaner zu verdanken die am Sonntag mittag die Jugendherberge besuchte.

Nachdem Essen hatten wir eine kurze Pause und danach wurden wir für den Dauerlauf in drei Gruppen eingeteilt. Die einen liefen 30 Minuten, die nächsten 50 Minuten und die andern liefen 60 Minuten. Nach der wohl verdienten Dusche gab es Nudeln mit Soße zum Abendessen.

Abends spielten wir wieder Tischtennis, wobei wir mit der Zeit immer mehr Leute wurden, da die Leute vom Württemberg Kader dazu gekommen sind.

Schon am Montag morgen freuten wir uns auf den Nachmittag, da wir da ins Panorama Bad gehen würden. Aber zuerst standen Bergläufe auf dem Trainingsplan. Anschließend konnten wir uns, in der Jugendherberge, als Mittagessen, unsere Hamburger selbst belegen. Zum Abschluss des Tages waren wir den kompletten Nachmittag im Panorama Bad verbracht um uns ein bisschen zu entspannen. Wir benutzten die vielen



Rutschen aber auch den Sprungturm und den Außenbereich. Zum Abendessen gab es ein indische Reispfanne. Da dies der letzte Abend in unserem diesjähriges Trainingslager war, nutzen wir diesen um das weitere Jahr zu planen. Danach hatten wir noch Zeit Tischtennis und Tischkicker im Keller zu spielen. Auch hier waren wir nicht allein. Die Trainingsgruppe aus Winnenden spielte hier mit.