Föhrllorca

2014

Wir sind heiß drauf... Föhr ist nur einmal im Jahr!!!

Föhr ever spiel
Föhr ever spaß
Föhr ever sport

Föhr ever SHLV

SCHLESWIG-HOLSTEINISCHER LEICHTATHLETIK-VERBAND e.V.

Vorwort der Betreuer

Dieses Jahr gab es keinen Stau, kein Zug hatte Verspätung, keine Hektik an der Mole. Alles lief einfach reibungslos!!! Ergänzend strahlte die Sonne vom Himmel über Schleswig-Holstein und die Temperaturen ließen sich aushalten! Alle Teilnehmer der SHLV-Trainingsfreizeit waren pünktlich und in bester Urlaubsstimmung versammelt, sodass wir schnell auf der Föhre und auf dem Weg nach Mallorca … ähhhhh Föhr waren.
Aufgrund der starken Sonneneinstrahlung und brutaler Hitze waren die Athleten vorsichtshalber nur unter Deck zu finden. Die ersten Sonnenbrände bei den Betreuern ließen nicht lange auf sich warten, obwohl WIR natürlich vernünftigerweise ALLE Sonnencreme verwendet hatten… aber mehr als Lichtschutzfaktor 50 war auch nicht in Utas mobiler Apotheke zu finden. Aufgrund der enormen Hitze musste die legendäre und schon fast traditionelle Biathlon-Staffel abgesagt werden, stattdessen wurde „von allem was“ angeboten. Hierbei war nach wenigen Minuten klar, dass aufgrund der Hitze erste Ermüdungserscheinungen vorprogrammiert waren und die Asphalt-Schmelze zu einigen Verstauchungen führte, sodass nicht alle die knallharte 2-km-Einlauf-Strecke mithalten konnten. Schon nach der Erwärmung stellten wir uns die Frage, ob die weiteren Tests aussagekräftig durchgeführt werden konnten! Da die einzige Alternative das Sonnenbaden gewesen wäre und wir vermuteten, dass die Athleten bei einem solchen „Urlaubsprogramm“ ihr Geld zurückverlangen würden, weil sie nicht das erhoffte Trainingspensum geboten bekamen, zogen wir das anstehende Programm knallhart durch.
Aber natürlich war es auch uns Trainern sehr recht, dass viele Einheiten in der Sonne am traumhaften Strand stattfanden, so dass wir später alle eine angenehme Urlaubsbräune präsentieren können. Um hier die gefährlichen Aspekte der Sonnenbräune zu minimieren, wurde sogar eine SHLV-Sonnencreme angeschafft, die ab sofort 24 Stunden am Tag aufgetragen werden sollte. Es sollte außerdem erwähnt werden, wie flexibel die Trainer es schafften, Wasser- und Schlammschlachten in das Trainingsprogramm zu integrieren! Ein weiteres Highlight dieses Jahr war der interkulturelle Austausch, der durch unsere einheimischen Gäste sowie Teilnehmer aus Hamburg und Frankreich erreicht wurde. Die Integration klappte ohne Probleme, die Kommunikation mit Händen und Füßen.
Und wie es so ist, war dieses Jahr seit vielen Jahren die Halle mal wieder nutzbar! Immer wenn man es nicht braucht….Aber deshalb konnten wir uns als Abwechslung vom Training gemeinsam bei Mutproben und Abenteuersport austoben!
Wie es auf Mallorca in einem Fünf-Sterne-Schullandheim so üblich ist, bekamen wir das erste Mal unser Essen als Buffet serviert (die all-you-can-eat-Option war auch schon die letzten Jahre gebucht)! Anders als in den Vorjahren, in denen es noch die Abos für den Küchenspaß gab, wurde in diesem Jahr bei schlechter Ausführung mit knallharten Zinsen gearbeitet. Die Zimmerverteilung glich ebenfalls den Luxussuiten im Urlaubsparadies, da die meisten Zimmer nur mit drei bis vier Personen belegt waren. Ebenfalls wie auf Mallorca fand abends das Animationsprogramm mit SingStar Leader Malte statt, der viele neue Talente entdecken durfte. Weitere Animationspunkte zur Bespaßung der Athleten durch die Betreuer waren Tischtennis, Basketball, T-Shirt Bemalen und Backen.
Ein weiterer nicht zu vernachlässigender und innig geliebter Programmpunkt war Aerobic mit Uta. Auch hierbei wurde den „Sportlern“ aus Urlaubsparadiesen nachgeeifert und die grellsten Trainingsoutfits aus sämtlichen Jahrzehnten angezogen. Ebenso ein unverzichtbarer und erwähnenswerter Klassiker: Die Niederlage von den Athleten in sämtlichen Wettkämpfen gegen die Betreuer! ;)

Wenn wir nun noch einmal diese Woche Revue passieren lassen, müsst ihr doch auch zugeben: Wer will schon nach Mallorca, wenn man auch Föhr haben kann???
Wir freuen uns auf die nächsten Trainingsfreizeiten mit euch in Lalandia oder auf Föhr!!!

Eure Betreuer: v.l. Jörg, Malte, Kathi, Uta, Bibi, Philipp und Dirk

Aktionsplan Wyk 2014

Samstag	14:00	Abfahrt Fähre von Dagebüll
	16:30	Training - Von allem was
	18.30	Abendessen
	20:00	Kennenlernabend
	22:00	auf den Zimmern
	22:30	Bettruhe
Sonntag	8.30	Frühstück
	9.15	Treffen im Speisesaal
	9:45	Training
	12:30	Mittagessen
	14.30	Treffen draußen an TT-Platte, Zimmerfotos (Namensbuttons anmachen)
	15:00	Training
	18:00	Abendessen
	19:15	Stabi für Trainingsgruppen 1, 2, 3, 4
	20:15	Workshops (freiwillig) Backen, Karaoke, Freundschaftsbänder, Tischtennis
	22:00	auf den Zimmern
	22:30	Bettruhe
Montag	8.30	Frühstück
	9:30	Training
	12:30	Mittagessen
	13.40	T-Shirt-Verteilung
		danach Gruppenfoto in Wyk-T-Shirt, Vereinsfotos
	14.30	Olympiade
	16:15	Stabi für Trainingsgruppe 5
	18:00	Abendessen
	19:15	Stabi für Trainingsgruppen 1, 2, 3, 4
	20:15	Workshops (freiwillig) Sandbilder, Spiele, Tischtennis, Karaoke, Basketball
	22:00	auf den Zimmern
	22:30	Bettruhe
Dienstag	8.00	Frühstück
	9:30	Training
	12:30	Mittagessen
	14:30	Training (Trainingsgruppenberichte)
	17:30	Treffen der Gruppen zum Trainingsberichte schreiben
	18:00	Abendessen
	19:15	Stabi für Trainingsgruppen 1, 2, 3, 4
	20:15	Workshops (freiwillig) T-Shirt-Bemalen, Massage
	22:00	auf den Zimmern
	22:30	Bettruhe
Mittwoch	7:45	Frühstück
	9:00	Abenteuersport in der Halle
	12:30	Mittagessen
	14:30	Training
	18:00	Abendessen
	19.30	Aerobic
	20.30	Disco
	22:00	auf den Zimmern
	22:30	Bettruhe
Donnerstag	8.00	Frühstück
	9:30	Training
	12:15	Mittagessen
	13.15	Schwimmen oder Minigolf, danach (freiwillig) in die Stadt oder zurück zum SLH
oder		frei /Stadt
ab	17:00	Buspendeldienst (grüner Bus) ab Lidl-Parkplatz, letzter Bus 17.40 Uhr
	18:00	Abendessen
	19:15	Stabi für Trainingsgruppen 1, 2, 3, 4
	20.15	Athletentalk im Speiseraum
	20.45	Workshops (freiwillig) Karaoke, Tischtennis, Spiele
	22:00	auf den Zimmern
	22:30	Bettruhe
Freitag	8.00	Frühstück
	9:30	Training
	12:30	Mittagessen
	14:30	Spiele am Strand (Fußball, Kubb, Völkerball, Zehnerball)
	18:00	Abendessen
	19:15	Abschlussabend
	22:30	auf den Zimmern
	23:30	Bettruhe
Samstag	7:00	Wecken, Waschen, Packen, Koffer nach unten bringen
		Zimmer sauber machen, Betten, Müll, Fegen
		Zimmer „Klar Schiff“
	9:00	Frühstück
	9:45	Gepäck einladen
	10:15	Abmarsch zur Fähre
	11:50	Abfahrt Fähre
	12:40	Ankunft in Dagebüll

SHLV-Jugend Föhr ever 2014

Wyk 2014 - Zimmer

247 Silbermöwe

Levke Sönksen, 01	TSV Langenhorn
Raika Jerzembeck, 01	Rendsburger TSV
Janne Petersen-Feddersen, 01	TSV Hattstedt
Julia Jakubowski, 01	TSV Mildstedt

248 Lachmöwe

Nina Grünwald, 02	TSV Mildstedt
Linn Petersen-Feddersen, 03	TSV Hattstedt
Mara Färber, 01	TSV Mildstedt

246 Austernfischer

Pia Zingelmann, 01	LG Schönberg-W-S-K
Carlotta Höft, 00	LG Schönberg-W-S-K
Jennifer Albert, 01	LG Schönberg-W-S-K
Janina Albert, 01	LG Schönberg-W-S-K

245 Kiebitz

Fenja Scharnweber, 01	LG Oberelbe
Michelle Bigall, 02	VfL Grünh.-Tesperhude
Pia Schreve, 00	LG Oberelbe
Lisa Horn, 00	TSV Grömitz
Clara Burmeister, 00	TSV Grömitz

244 Küstenrundläufer

Anna-Lena Koberstein, 01	SG TSV Kronshagen/KTB
Julia Wischer, 01	SG TSV Kronshagen/KTB
Luzie Doose, 01	SG TSV Kronshagen/KTB
Makena Wanjohi, 01	SG TSV Kronshagen/KTB

242 Eiderente

Carina Kuhlbarsch, 02	MTV Heide
Melina Sänger, 02	MTV Heide
Lisa Pioch, 02	MTV Heide

243 Kiebitzregenpfeifer

Lea Zybur, 01	MTV Heide
Maleen Jahnke, 01	MTV Heide
Lina Ziehe, 01	MTV Heide
Rike Braker, 01	MTSV Hohenweststedt

347 Seehase

Jaqueline Eylmann, 99	SV Friedrichsgabe
Magdalena Pfaff, 99	LBV Phoenix Lübeck
Hannah Arendt, 99	SV Friedrichsgabe
Anna Lindenau, 99	SV Friedrichsgabe

348 Seestern

Maxi Kaulbars, 99	SV Friedrichsgabe
Jette Lühring, 99	SV Friedrichsgabe
Annike Rohlff, 99	SV Friedrichsgabe

346 Knurrhahn

Leo Ubben, 98	LG Reinbek-Ohe
Jan Sprengel, 98	SV Friedrichsgabe
Valentin Alletru, 98	SV Friedrichsgabe
Philipp Haubold, 98	LBV Phönix Lübeck
Patrick Siemers, 98	SV Hörnerkirchen

345 Hornfisch

Ida Steuck, 98	TSV Grömitz
Rebecca Mozarski, 97	MTV Heide
Alina Pisarski, 99	TSV Eddelak
Christina Mozarski, 98	MTV Heide

344 Butt

Lukas Früchtnicht, 99	MTV Heide
Finn Asmussen, 00	TSV Glinde
Tamim Shams, 01	TSV Glinde

343 Dorsch

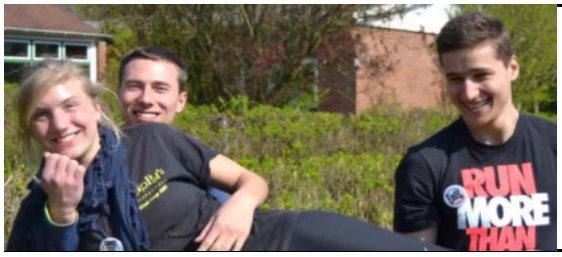
Justin Stark, 99	TSV Grömitz
Paul Horner, 98	TSV Grömitz
Timo Kuczera, 99	TSV Grömitz

342 Hummer

John Schlegl, 00	Ahrensburger TSV
Ole Gramann, 00	SV Großhansdorf
Philipp Herder, 99	SV Großhansdorf
Jonas Telthörster, 99	SV Großhansdorf

341 Krebs

Vincent Mozarski, 03	MTV Heide
Jonas Kuczera, 02	TSV Grömitz
Timon Burmeister, 02	TSV Grömitz
Lasse Sönksen, 04	TSV Langenhorn



Nina Heinemann, 86	TSV Altenholz
Stefan Schwab, 87	TSV Schwarzenbek
Enis Mullaj, 92	TH Eilbek

Tagesbericht Samstag

Alle 58 Athleten kamen einigermaßen sicher ans Ziel. Alle kamen pünktlich, egal ob mit Bus, Bahn oder anderen Verkehrsmitteln und deshalb war die Stimmung auch gleich super! An der Fähre wurden die Kinder von den Eltern mit tränenden Augen verabschiedet. Jetzt ging die Fahrt los! Einige waren seekrank... Die Fahrt war sehr lustig, einige haben Wahrheit oder Pflicht gespielt, andere lagen bereits wie im Sommerurlaub auf dem Sonnendeck. Nach einer Busfahrt, die fast ewig zu dauern schien, kamen wir an unserer Unterkunft an. Alle freuten sich, dass wir endlich da waren. Wir wurden von Uta, Andreas (Heimleiter) und den Trainern ganz lieb begrüßt. Dann gingen wir jeweils zu unseren Zimmern und hatten Gelegenheit, es uns gemütlich zu machen. Teilweise waren Athleten auf andere Athleten neidisch, weil manche ein viel größeres Zimmer hatten. Es folgte ein kleines Training, von allem was. Dann ging es zum Abendessen, unser Zimmer hatte gleich schon als erstes den Küchenspaß, weil es ein paar Probleme mit der Uhrzeit gab. Um 20:15 Uhr gingen wir wieder runter in den Essensraum, um uns bei Kennenlern-Spielen alle besser kennenzulernen. Es wurde viel gelacht und wir hatten alle viel Spaß, ganz besonders als wir reihum die Plätze tauschten. Besonders witzig war es, als eine lange Sitzschlange auf Jaquelines Schoß entstand. Es dauerte mehr als 5 Minuten bis alle wieder runter waren. Anschließend wurden alle auf die Zimmer geschickt, um sich in ihre Betten zu kuscheln und fit zu sein für den nächsten Tag. Einige nahmen das aber nicht ganz so ernst und so rumpelte es noch eine ganze Weile über unseren Köpfen. Aber auch Flugzeuge hielten uns vom Schlafen ab. Schließlich konnten dann doch alle einschlafen.

Lisa, Melina und Carina
Zimmer: Eiderente

Tagesbericht Sonntag

Der Tag ging mit den Musikhits von Malte und Jörg los, die total zum Einschlafen waren. Um 8:30 Uhr sind wir zum Frühstück gegangen und der Küchendienst musste 10 Minuten vor uns da sein, weil sie die Tische noch decken mussten. Es gab Brötchen mit Aufschnitt oder Marmelade und außerdem noch Müsli. Nach dem Frühstück hatten die Betreuer eine Überraschung, sie sagten zu uns: „Frohe Ostern und ihr könnt jetzt Ostereier suchen, also auf die Ostereier, fertig und los!“ Es gab drei große Osterhasen, fast (!!!) jeder fand etwas. Danach hatten wir alle Training. Unser Training fand auf dem Sportplatz statt. Das wunderschöne Wetter machte uns atemlos. Bei Kathi sind wir gelaufen und haben Laufspiele gespielt, außer Raika, die durfte Stabi machen. Nach einer Stunde haben wir Schluss gemacht und wurden von Kathi in die erste Mittagspause entlassen. Um 12:30 Uhr gab es Mittag, wir hatten Schweinebraten mit Kartoffeln und Rotkohl. Dazu konnte man, wenn man wollte, Salat essen. Als Nachtisch gab es Karamell Creme. Um 14:30 Uhr ging es wieder nach draußen und wir konnten alle für unsere Zimmerfotos posieren. Malte und Kathi spielten dabei die übereifrigen Paparazzi. Um 15 Uhr sind wir (die Gruppe 4) mit Philipp an den Strand gegangen und haben dort Ausdauer- und **kleine** Laufspiele gemacht. Im Training sind wir in den Trinkpausen mit den Füßen ins Wasser gegangen, um uns eine kleine Abkühlung abzuholen. Als wir wieder im Schullandheim angekommen sind, hatten wir kurz Pause und dann gab es auch schon Abendessen. Es gab Brot mit Aufschnitt. Um 19:15 Uhr war Stabi angesagt, aber nur für die Gruppen 1 bis 4, die aus der fünften Gruppe mussten nicht, weil sie noch klein sind. Ab 20:15 Uhr gab es freiwillige Workshops wie zum Beispiel Singen, Tischtennis und Backen. Um 22 Uhr mussten wir auf den Zimmern sein und eine halbe Stunde später war Bettruhe. Und wie Uta immer sagt: „Dann sind alle Äuglein zu und wir schlafen tief und fest.“

Julia, Raika, Janne, Levke, Nina, Mara, Linn
Zimmer: Silber- und Lachmöwe

Tagesbericht Montag

Der Tag begann für manche mit einer morgendlichen Laufrunde, der Großteil aber wurde von lauter Musik und aufgedrehten Betreuern *brutal* aus dem Schlaf gerissen. Verschlafen ging es zum leckeren Frühstück, bei dem Uta uns einige Dinge erzählte. Das waren unter anderem Infos über die Olympiade und die Trainingsorte. Nebenbei verteilte sie die geliebten Tischdienste *(das heißt Küchenspaß! – die Redaktion)* an Leute, die sich nicht benehmen konnten. Nach

dem Mittagessen, welches aus Reis mit Puten-geschnetzeltem bestand und unserer Meinung nach auf einer Geschmacksskala, verglichen mit den anderen Mahlzeiten, eher auf einem der letzten Plätze wäre, bekam jeder sein Föhr T-Shirt und es ging zum Strand, wo uns ein Fotoshooting erwartete. Nach einigem Hin und Her hatten alle ihren Platz gefunden und es wurde „losgeschossen". Viele „sexy" Fotos später versammelten wir uns an der Tischtennisplatte, wo wir unsere Gruppen für die Olympiade erfuhren. Es folgten eineinhalb Stunden mit Spiel und Spaß. Als die Olympiade vorbei war, gab es für Gruppe 5 eine Runde Stabi (Yeah!) und für den Rest eine lange Pause zum Ausruhen, Essen, Schlafen, … Später - nach dem

Abendessen – gab es Stabi für alle, die noch keine hatten, „Wer will noch mal, wer hat noch nicht?". Es gab ein paar Workshops. Beim Tischtennis wurde „Runde" gespielt und auch beim Basketball ging es hoch her. Der Workshop „Sandbilder" kam aber nicht zustande, weil irgendwie keiner Lust dazu hatte. Um 22 Uhr war schließlich Bettruhe, wobei es auch hier einigen schwer fiel, zur Ruhe zu kommen und mehrfach Empfehlungen für den Tischdienst ausgesprochen wurden.

Makena, Anna-Lena, Julia, Luzie
Zimmer: Küstenstrandläufer

Die Lager-Olympiade

Heute haben wir eine Olympiade gemacht, bei der wir in 9 Gruppen eingeteilt wurden. Dabei haben wir verschiedene Geschicklichkeitsspiele gespielt: Puzzeln bei Malte, Hütchenstaffel bei Jörg, Wassertransport bei Philipp, Raupe bei Bianca, Reifenwerfen bei Kathi, Watte transportieren bei Nina, Zuckerwürfel stapeln bei Dirk, Pedalo bei Stefan und Stift in die Flasche bei Enis. Zum Schluss gab es noch eine kleine Wasserschlacht bei Philipp. Bei der Raupe mussten wir uns hintereinander aufstellen und einen Medizinball über den Köpfen durchgeben, den wir dann wieder zwischen den Beinen zurückrollen mussten. Beim Wassertransport mussten wir, mit einem Becher und einem Tischtennisschläger bewaffnet, Wasser durch einen Parcours tragen und dann in einen Eimer füllen. Am besten hat uns das Watte transportieren gefallen, wobei man sich Creme auf die Nase geschmiert und dann ohne Hände Watte an die Nase geklebt hat, mit der musste man durch einen Parcours laufen, ohne dass sie abfällt. Eigentlich haben aber alle Spiele Spaß gemacht!!! Es war ein schöner, witziger und sonniger Nachmittag.

Zimmer: Kiebitz

Lager-Olympiade

Mein kleiner Rückfahrt-Bericht

Um als Erstes die aufkommenden bösen Vermutungen im Keim zu ersticken, warum ich wohl verfrüht nach Hause musste und es nun diesen Bericht gibt: Nein, ich habe keinen großen Mist gebaut, sondern habe einfach nur keinen Urlaub nehmen können!

Nachdem ich mich im Essenssaal von euch verabschiedet hatte und mein leichtes Reisegepäck für die drei Tage dank Maltes **Kombi** zum Fähranleger transportiert wurde, ging es schon auf die Fähre. Diese legte dann sogar fünf Minuten vor offizieller Abfahrtszeit ab, woran sich die Deutsche Bahn doch glatt mal ein Beispiel nehmen könnte…So war es auch gut, dass wir ein paar Minuten früher am Fähranlegen waren (obwohl wir nicht mal gerast sind, Uta!!!). Auf der Fähre setzte ich mich dann gleich auf das Sonnendeck und genoss den filmreifen Sonnenuntergang über Mallorca – ähm Föhr! Noch voll in der Betreuerrolle holte ich tief Luft, um eine Standpauke loszulassen, als drei Kinder sich lärmend über das Deck jagten…im letzten Moment merkte ich, dass das gar keine SHLV-Kinder sein konnten!!! Denn SHLV-Kinder laufen natürlich NICHT lärmend über Fähren! ;) Also ließ ich mir entspannt weiter den Nordseewind um die Nase wehen und merkte, wie ruhig es mal wieder so ganz plötzlich ohne euch alle ist! Und LANGWEILIG☺ (ein weiterer Grund für diesen Bericht vermutlich). Nachdem die Fähre angelegt hatte, wurde uns mitgeteilt, dass es eine Türstörung für die Fußgänger gibt (doch kein Unterschied zur Bahn) und wir alle auf der Fähre bleiben müssen und zurück nach Föhr fahren!!! Mhh nee das war wohl nur mein Tagtraum (Schlafmangel oder zu viel Sonne?!), wir mussten über das Parkdeck aussteigen.

Die weitere Fahrt verläuft gerade etwas unspektakulär, sodass ich nicht viel berichten kann. Ok, ich könnte noch ein bisschen was über die wirklich schöne und vor allem weite Landschaft Schleswig-Holsteins bei Sonnenuntergang erzählen…aber so wirklich interessiert euch das wahrscheinlich nicht…daher möchte ich euch lieber noch sagen, dass es mir super viel Spaß gemacht hat, mit euch die Fährfahrt, die Busfahrt, den Orientierungslauf, das „von allem etwas“, den Kennenlernabend, das Ostereiersuchen (noch besser war das Verstecken der Ostereier), das 10er-Ball Duell zwischen einigen Athleten und Betreuern (die Betreuer haben dieses haushoch gewonnen), die Zimmerfotos, eine Stabi-Einheit, den Backworkshop, das Marmor- und Apfelkuchenessen, die Gruppenfotos am Strand, die Olympiade, drei Trainingseinheiten, sieben Mahlzeiten, dazu noch diverse Zwischenmahlzeiten und Kaffeerunden und zwei kurze aber dafür ruhige Nächte mit anschließenden grandiosen Weckdienst-Tanzeinlagen zu erleben – und das alles in noch nicht einmal drei Tagen!!! Dann hoffe ich, dass ihr weitere tolle Tage habt (die Sonne habe ich extra da gelassen) und bei euch noch ganz viele von solchen schönen Erlebnissen dazukommen!

Danke für diesen supergeilen Kurzurlaub auf der Sonneninsel und ich denke an euch, während ich den Rest der Woche im Büro sitze ☺

Ganz liebe Grüße von Kathi

Tagesbericht Dienstag

Morgens um 7:30 Uhr wurden wir von Maltes Ghettoblaster und den Betreuern geweckt. Nachdem sich manche Athleten schon angezogen hatten, wurden einige draußen auf dem Flur mit einer freudigen La-Ola-Welle begrüßt. Somit saßen alle Athleten pünktlich um 8:00 Uhr im Speisesaal. Nach dem Essen hielt Uta eine „kurze" Ansprache, woraufhin sich alle in ihrem Zimmer auf das Training vorbereiten konnten, das um 10 Uhr anfing. Zum Trainieren gingen alle Gruppen außer 2 und 4 zum Sportplatz. Zum Mittagessen waren alle Gruppen wieder da.

Das Mittagessen schmeckte fast allen gut, da es Fischstäbchen gab. Nach dem Essen gingen alle auf ihre Zimmer und ruhten sich aus, da erst um halb 3 wieder Training war. Auch beim Nachmittagstraining war der Sportplatz voll besetzt und Uta machte ungestört Fotos. Am späten Nachmittag wurde das Training aber durch ein Fußballspiel gestört. Leider gab es nach dem Training ein paar Verletzte. Zurück im Schullandheim mussten wir die Trainingsberichte schreiben. Im Anschluss gab es dann Abendessen. Eine Viertelstunde später begann auch schon Stabi. Nach einer halben Stunde beim Stabi begann es zu regnen. Das schlechte Wetter hielt uns aber nicht davon ab, weiter zu trainieren. Auch nach dem Stabi hatten wir noch viel Kraft und Lust für die Workshops. Man konnte Tischtennis spielen, sich massieren lassen und auch T-Shirts bemalen. Abends um halb 11 fielen wir alle ziemlich erschöpft in die Betten.

Zimmer: Kiebitzregenpfeifer

Trainingsbericht Hürden bei Kathi

Weil es geregnet hat, sind wir zuerst in die Sporthalle des Schullandheimes gegangen und haben zusammen mit Gruppe 5 Brettball gespielt. Danach machten wir ein paar Koordinationsübungen durch die Minihürden, wie z. B. Hopserlauf. Durch das besser werdende Wetter konnten wir nach draußen gehen, um Hürdenlauf zu üben. Zuerst haben wir uns an den Hürden aufgewärmt. Dann sollten wir in einem Rhythmus von 5, 4 und 3 Schritten über die Hürden laufen. Weil wir das zuerst nicht richtig geschafft haben, sollten wir synchron mit einem Partner neben den Hürden laufen und dabei laut mitzählen. Diese Übung mit dem Partner hat uns sehr geholfen. Anschließend sollten wir versuchen, unser Schwungbein aktiv hinter der Hürde aufzusetzen.

Nach der „Schikane-Staffel“ sind wir uns zwei Runden ausgelaufen und haben uns ausgedehnt.

Hier sind die Sieger des Türschilder-Wettbewerbs !!!

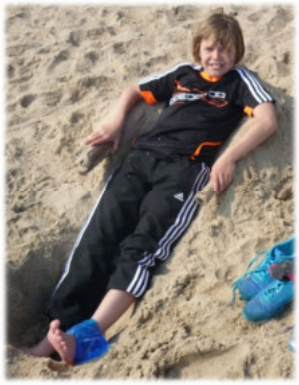
Trainingsbericht Weitsprung bei Malte

Heute Nachmittag hatten wir Training bei Malte. Wir machten uns mit dem Springseil warm. Danach machten wir mit dem Springseil Koordinationstraining. Beim anschließenden Steigerungslauf fiel jemand aus unserer Gruppe so unglücklich auf den Boden, dass Uta mit ihrem Röntgenblick vermutete, dass sie einen Bänderriss hat. Später stellte sich raus, dass der Fuß verstaucht war. Nach diesem Schock machten wir eine kleine Trinkpause und dehnten uns sehr ausgiebig auf dem Rasen, wir mussten umziehen, da wir (A.d.R.: angeblich) von Babyzecken angegriffen wurden. Nach dem Dehnen haben wir dann Weitsprung gemacht. Wir haben Take-offs geübt und noch viele weitere Sprünge in die Grube gesetzt. Am Ende spielten wir 3. Abschlag. Das Training war sehr lustig und intensiv.

Levke, Raika, Fenja, Pia, Anna-Lena, Luzie, Maleen, Lina, Julia, Janne, Nina und Melina

Trainingsbericht Lauf bei Philipp

Das Training mit Philipp startete mit 10er Ball. Nach der Hälfte des Spiels wurde Linn von Philipp vom Platz getragen, weil sie umgeknickt ist. Als nächstes haben wir das Spiel Fang den Vorderen gespielt, bis jeder zwei Punkte erzielt hat. Bevor wir uns auf den Weg zum Strand gemacht haben, spielten wir noch das Farben-Hinrenn-Spiel. Linn musste also Richtung Strand getragen werden und auf einem aus Sand gebauten Stuhl beobachten, wie unsere Gruppe mit einem Laufspiel das Training fortsetzte. Nachdem wir damit fertig waren, gingen wir in den Schlick und machten dort eine Schlick-Schlacht. Anschließend schleppte Mara Linn huckepack zum Schullandheim. In der Zeit brachte Vincent uns sehr zum Lachen, weil er in ein Schlickloch gefallen ist. Danach war das Training zu Ende.



Mara, Michelle, Linn, Carina, Lisa, Jonas, Tamim, Vincent, Lasse und Yannik

Trainingsbericht Wurf

Zuerst sind wir zusammen zum Sportplatz gegangen. Dann haben wir uns dort mit dem Spiel Dreiertick warm gemacht. Wir sind durch einen Parcours mit Wurfübungen gelaufen. Es war sehr warm und anstrengend. Während des Lauf-ABCs hat Uta Fotos von uns geschossen sowie das Gruppenfoto. Wir wurden in zwei Gruppen aufgeteilt, in denen wir eine Medizinballstaffel durchgeführt haben. Um die Armkraft zu stärken, haben wir ein Schubkarrenrennen gemacht. Kurz danach begannen wir mit einer Einführung in das Kugelstoßen und waren auch schon nach kurzer Zeit bereit, richtige Stöße durchzuführen. Wir haben verschiedene Kugelstoßtechniken ausprobiert, bei denen wir von einem neugierigen Kaninchen beobachtet wurden. Zum Schluss haben wir Oktopussi gespielt. Danach haben wir uns erschöpft auf den langen Rückweg gemacht.

Julia, Timon, Makena, Clara, Fenja, Jennifer, Finn, Lisa, Lea, Rike, Carlotta, Pia, Janina

Trainingsbericht Sprint

Am Dienstag, den 22.4. hatten wir um 14:30 bei Dirk Training. Nach einem ausgiebigen Frisbee - Aufwärmspiel starteten wir mit der Gymnastik. GYMNASTIK wird bei Dirk ganz groß geschrieben. Anschließend folgten Koordination und Steigerungsläufe unter strenger Aufsicht des Trainers. Nach dem langen Aufwärmen stellten wir die Minihürden auf. Angespornt von Dirks wehender Haarpracht (und seinem Adoniskörper) vollführten wir alle Übungen voller Anmut und Disziplin. Da es uns des Öfteren schwer fiel, uns korrekt vor der Hürde abzudrücken, wurde mit kleinen Tellerhütchen nachgeholfen. Diese mussten allerdings den Tritten einiger Athleten standhalten, ebenso wie die Hürden selbst. Danach folgte der Höhepunkt des Trainings: Das Laufen über drei (!) „echte" Hürden, alle mit

verkürztem Abstand. Auch diese Hürden mussten ein starkes Selbstbewusstsein beweisen, wenn sie durch die Tritte der Athleten gedemütigt wurden. Zuletzt wurde sich noch standesgemäß ausgelaufen, unter Aufsicht unseres „Fokuhila"-Trainers. Insgesamt war es ein

tolles, lustiges und effektives Training und trug dazu bei, die jeweiligen Schwächen zu vermindern. Zur Info: Leo brauchte mal wieder 'ne Extrawurst und lief einsam seine Runden, nachdem er gemerkt hatte, dass das mit den Hürden nichts mehr wird. Dementsprechend wurde deshalb natürlich der (angebliche) Trainingsplan vorgeschoben! ;)

Trainingsbericht - Hochsprung bei Jörg

Bei uns ging es entspannt los – wir durften zum Sportplatz gehen. Dort bereitete Jörg ein für uns merkwürdiges Reifenspiel vor, was aber im Endeffekt zur allgemeinen Erheiterung beitrug. Nächste Station waren die drei Stufen auf der Tribünenseite, dort machten wir einen kleinen Wettbewerb im Steigspringen, den alle erfolgreich absolvierten (außer Patrick und Philipp H.). Nach diesen – zugegeben lustigen – Übungen ging‘s zur Hochsprungmatte, wo dann ein Hütchenkreis als Vorlage für den Anlauf diente. Dort führten wir in beide Richtungen verschiedene Koordinationsübungen aus, erschwert wurde dies durch die Tatsache, dass wir einen Stab über unseren Kopf halten mussten. Dann folgten einige Übungen auf der Hochsprungmatte. Dort mussten wir beispielsweise Rollen machen oder einen Handstand, was nicht jedem besonders leicht fiel. Nun konnten wir endlich mit dem Hochsprung beginnen. Zuerst übersprangen wir die Leine mit einem Schersprung und später dann mit dem Flop. Als niemand mehr Kraft oder Lust hatte, entließ Jörg uns nach diesem erfolgreichem Training und wir durften nach Hause gehen.

Die Rehagruppe, besser bekannt als die „Krüppelgruppe“

Unsere Gruppe besteht aus Ole, Lukas, Christina, Rebecca, Alina, Rike und Jette.

Das Aufwärmen erfolgte bei uns schonend durch eine Runde Eingehen und intensives Dehnen. Anschließend haben wir Übungen mit dem Medizinball gemacht, zum Beispiel Vorwärts- und Rückwärtsschocken. Dabei wurden verschiedene Muskelgruppen beansprucht, das heißt Bauchmuskeln, seitliche Rumpfmuskulatur, Schultermuskulatur etc. Im weiteren Verlauf des Trainings sind wir nach einer theoretischen Einführung in die praktischen Übungen des Kugelstoßens übergegangen. Dort haben wir dreimal vorwärts sowie rückwärts geschockt. Ein Teil dieser praktischen Übung bestand dann unter anderem aus parallelem Stoßen aller Athleten, aber des Weiteren verbesserten wir uns gegenseitig bei unseren Stößen. Zum Schluss sind wir ausgegangen und haben zur Lockerung noch ein paar Dehnübungen gemacht.

Ob Italien, Spanien oder Föhr: Hauptsache Sprint-Training!

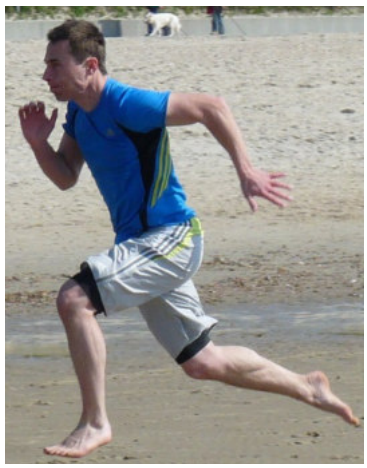
Dieses Jahr ging es nicht in den sonnigen Süden, sondern wir strandeten auf einer kleinen Insel namens Föhr. Frei nach dem Motto: „Unser Norden - Gutes aus der Region“.

Schon der erste Tag bescherte uns traumhaftes Frühlingswetter. Sogleich machten wir uns voller Motivation an die erste Einheit auf dem Rasen hinter dem Schullandheim. Am nächsten Tag stieß dann auch noch Enis zu uns. Von der Fähre ging es für ihn direkt an den Strand, wo Beschleunigung und Frequenz auf dem Programm stand. Die schnellen blassen Beine zogen mit ihren merkwürdig anmutenden Übungen die Blicke der Touristen auf sich.

Aber an diesem Tag stellte uns Enis vor eine größere Herausforderung als der Osterhase. Er verlor beim Einspielen am Nachmittag seinen Ring im Sand. Die komplette Trainingsgruppe 1 suchte eine halbe Stunde vergebens nach ihm. Doch dann geschah das Wunder von Föhr. Am Abend fanden wir durch Zufall den Ring. Enis freute sich wie ein kleines Kind, welches seinen Lolli bekommen hat.

In den folgenden Tagen quälte uns Dirk durch SCHÖNE Tempoläufe (Schönheit liegt im Auge des Betrachters), Allgemeine Athletik, Sprünge und Beschleunigung. Auf die Frage: „Dirk, was machen wir heute?“ gab es trotzdem nur eine Antwort - Gymnastik!

Nina als einzige weibliche Athletin wurde von den Männergesprächen mit zum Teil „deftigem“ Humor von Stefan und Enis in ihrer Leidensfähigkeit stark geprüft. Ja, sie lebt noch, sie lebt noch stirbt nicht…



Kleine und große Blessuren konnten durch kleine Kügelchen namens Globuli und andere pflanzliche Heilmittel eingedämmt werden. Die Plöner „Dealerin“ Uta G. stand täglich zur Verfügung. Zudem hatten wir als bekannte faule Sprinter oft das Privileg nicht stundenlang zum Sportplatz zu gehen, sondern durften bei Malte im Auto mitfahren. Die kalorienfressenden Sprintermotoren wurden immer sehr abwechslungsreich durch leckeres Essen im Schullandheim aufgetankt. Dadurch, dass wir mit am Betreuertisch saßen, genossen wir gewisse Vorzüge wie z.B. Utas selbstgemachte Marmelade (2:1). Neben dem ganzen zermürbenden Training gab es natürlich auch regenerative Maßnahmen, wie Aerobic in sehr ausgefallenen Outfits und einen längeren Aufenthalt im Whirlpool des Aqua-Föhrs. Zum Ende des Trainingslagers stellte sich der erfahrene Top-Athlet Stefan im Athleten-Talk den Fragen der jüngeren Sportler.

Alles in allem haben wir also eine schöne, lustige und auch anstrengende Woche hier verbracht, in der jeder Tag mit einem von den Betreuern zusammengestellten „Remix“ aus dem Ghettoblaster begann. Danke dafür!☺

Eure Sprinter Nina, Stefan und Enis

Tagesbericht von Mittwoch

Wie jeden Morgen begann das Aufstehen mit klangvollem Erscheinen der Betreuer. Nicht wie gewohnt wurde das Frühstück um 8:00 Uhr eingenommen, sondern heute um 7:45 Uhr, da wir pünktlich zum Abenteuersport aufbrechen wollten. Nach einem lockeren Lauf zur Halle fingen wir mit dem entspannten Programm an (siehe Abenteuersportbericht). Drei Stunden später, als wir wieder im Schullandheim angekommen waren, wurden wir mit Tortellini in Käse- und Tomatensauce belohnt. Um 14:30 Uhr ging es dann zum Nachmittagstraining. Da wir in zwei verschiedenen Trainingsgruppen waren, wurden unterschiedliche Disziplinen trainiert. Nach dem Training wurden wir wieder mit einem leckeren Abendessen im Schullandheim erwartet. Danach verkleideten sich fast alle mit einem „sexy“ Outfit, da der Abend mit einem Aerobicprogramm von Uta eingeläutet wurde. Später gab es noch eine sehr gut besuchte Discothek in der DJ Mc Malte auflegte. Zum krönenden Abschluss verlor der FC Bayern auch noch in der Königsklasse gegen Real Madrid. So ging auch dieser Tag erfolgreich zu Ende.

Zimmer: Hummer

Abenteuersport

Am Mittwochmorgen gingen wir zum Abenteuersport in die Sporthalle am Sportplatz. Zu allererst standen Vertrauensübungen auf dem Plan. Bei der ersten Übung führte man jemand summend durch die Halle, während die zu führende Person die Augen geschlossen hielt. Bei der zweiten Übung ließ man sich zwischen zwei Personen hin und her kippen. Es folgte ein Lauf durch eine Gasse, bei der die Personen erst kurz vorher die Arme hochrissen. Zum Abschluss dieses Teils durfte man sich von einem Kasten auf die Hände der anderen fallen lassen. Dann wurden mehrere Stationen aufgebaut. Gletscherspalte, Sprung über eine stehende Matte und Kletterparcours auf Barren waren einige dieser Herausforderungen. Abgerundet wurde dies durch Aktivitäten wie an ein schwingendes Trapez springen, auf der Slack Line balancieren und beim Schwingen an einem Seil einen Ball in einen Kasten zu transportieren. Aber auch Hullahoop und Springseile standen hoch im Kurs und sorgten für eine ausreichende sportliche Betätigung. Mit erhitzten Wangen genossen wir diesen Vormittag und hatten viel Spaß!

Tagesbericht Donnerstag

„Hm, was ist das? Och nö, ich muss aufstehen, blöde Musik. Ok, was ziehe ich an... Hm, stinkt der Pulli zu sehr oder geht das? Und wo ist meine Tight? Jeden Morgen der gleiche Mist. K**ke in fünf Minuten ist Essen. Handy unter das Bett und los geht's. Treppe runter flitzen whaiii, Gott sei Dank, die anderen sitzen noch bei den Sofas. Hinsetzen und leise, keine Lust auf Tischdienst. Oh no, die Schlange ist schon wieder so lang, egaaal, einfach anstellen. Alter, ist das deren Ernst?

„Jogurt oder Cornflakes, Cornflakes oder Jogurt?" Entscheidet euch doch einfach. Frühstück vorbei, jeeeh noch 45 Minuten nein, los geht's zum Training. Ernsthaft, dass wir hinjoggen müssen? Machen die das extra, die wissen doch, dass wir halb tot sind...

…

Geschafft! Zeit fürs Mittagessen, ich habe schon ein Loch im Bauch. Lecker Burger, toll, wie soll man den jetzt essen, ohne dass alles rausfällt...?! Wieder diese Ansagen, das kennen wir doch schon, da hängen PLÄNE aus... Stadt, Minigolf und Schwimmen? Nee ehrlich? Steht auch nicht ganz dick und fett da nee... Und jetzt in die Stadt, einfach mal Kopf ausschalten...

…

So und da wären wir wieder zum Abendessen, gerade noch den letzten Shuttle von „Lidl lohnt sich" bekommen. Lecki schmecki, aber irgendwie hab ich nicht so Hunger. Nee, da war ja noch was. Stabi! Oh man, wollen die uns eigentlich komplett in die Tonne treten? … So, jetzt reicht's dann auch, können wir dann mal duschen gehen? Ja? Danke, zu freundlich... Athleten -Talk, oh man, Stefan ist Stefan, ich weiß wie er heißt, reicht doch... ich kann ihn sonst auch mal so was fragen... Aber trotzdem, war echt interessant, voll viele Infos. Egal, hoch jetzt... blöden Trainingsbericht schreiben. Oha, Föhr ist ja schon bald vorbei... Es ist so schön hier. Auf morgen, den schönsten letzten Tag der Welt... :)

Zimmer: Seestern und Seehase

Bericht über das Schwimmbad

Heute sind wir zum Schwimmbad gegangen. Als wir dort ankamen, saß Philipp, der jedoch zuvor überredet werden musste, da er Angst aufgrund seines Arschmuskelkaters hatte, bereits auf der Bank. Da der Bademeister keine Lust hatte uns einzuweisen, musste Dirk kurzfristig einspringen. Danach ging es dann endlich ins kühle Nass. Das Schwimmbad bestand aus einem Wellenbad und einem Whirlpool, aber auch das Babybecken wurde kräftig besucht. Allerdings stellten wir zu unserem Entsetzen fest, dass das Außenbecken und die Rutsche gesperrt waren. Zu unserer Überraschung trafen wir im Schwimmbad unseren Koch Thomas, der zuvor im Fitnessraum trainierte. Nach 2 Stunden (einige gingen schon früher) suchten manche den Weg zur Stadt und andere schlugen wieder den Weg zum Schullandheim ein. Der Nachmittag hat uns allen Spaß gemacht, egal ob Stadt, Schwimmbad oder für die Verletzten das Schullandheim.

Und wir waren auch schwimmen, aber im Watt !!!

Aerobic

Tagesbericht von Freitag

Der Tag begann wie immer mit der vom Weckdienst laut aufgedrehten Musik. Hiervon hatten alle auch noch ein paar Stunden später einen

Ohrwurm. Um 8:00 Uhr trafen wir uns im Essensraum, wo wir ausgiebig frühstückten, um für das anschließende Training fit zu sein. Nach der lang erwarteten Rede von Uta durfte der Raum endlich verlassen werden. Nun hatten wir auch noch etwas Zeit, um uns auszuruhen und uns mental auf das (mehr oder weniger) anstrengende Training vorzubereiten. Um 9:30 Uhr setzten sich die Trainingsgruppen 1,2 und 3 in Bewegung, um zum Sportplatz einzugehen (Laufen wird bei der Leichtathletik immer überbewertet :) ...) Nach dem anstrengenden Training gab es um 12:30 Uhr wieder etwas zu essen. Natürlich hatten alle auch mächtig Hunger und stürzten sich auf die Hähnchenkeulen mit Spätzle und Rahmsoße. Nach dem Essen hatten fast alle eine sehr entspannte Mittagspause. Um 14:30 Uhr trafen sich dann alle Athleten bei der Tischtennisplatte, weil wir bei diesem wunderschönen Wetter zum Strand gingen, um dort lustige Spiele zu spielen. Es gab Völkerball, Zehnerball und Wikingerschach. Später gab es auch für einige eine Wattschlacht sowie das lang ersehnte Anbaden. Nach so viel Sport und Spaß hatten wir uns das Abendessen um 18:00 Uhr redlich verdient. Danach trafen wir uns zu einem Abschlussabend. So neigte sich auch der letzte Tag auf Föhr seinem Ende zu :(.

Zimmer Knurrhahn

Der Abschlussabend

Der Abend stand ganz unter dem Motto: Heute singt für Sie… das Niveau. Das Moderatorenduo TipTop sorgte für Stimmung und begleitete die Athleten durch den kompletten Abend.

Dieser war zugegebenermaßen relativ Marshmallow- und Liegestützlastig. Die Zimmer hatten im Vorfeld eine lustige Auswahl an Spielen gefunden. Von Kartenknutschen über Parcourslauf, Quizze und Hammelherde bis Marshmallow essen, alles war dabei. Selbst in den Pausen wurde unterhalten, von TipTop, Musik und freiwilligen Tänze(r)n. Nicht zu vergessen die großartige Strip-Einlage TipTops, die zu Jubelschreien aller führten.

Im Anschluss kamen noch die lang ersehnten Siegerehrungen der Olympiade, Türschilder und ganz wichtig die der-das-Schoß-Spiel-beendet- Ehrung (Danke, Lasse!!!). Die Betreuer ehrten sich auf ihre ganz eigene Weise mit kleinen Geschenken und ernteten viel Applaus für ihren Einsatz die ganze Woche über. Dann war‘s auch schon wieder vorbei, viel schneller als gedacht mit Bauch- und Lachmuskeltraining.

Man munkelt, dass...

… Jettes Flecken verschwinden, wenn sie nicht hinguckt.
… Hannah sich in Tassen ertränken will.
… im Knurrhahn immer jemand nackt ist.
… Maxi einen chinesischen Tempel auf dem Kopf hat.
… Mara beliebte Schuhe hat.
… Utas Uhren andersherum gehen.
… der SVF insgeheim Sekt mit ins Trainingslager gebracht hat.
… Levke bissig ist.
… man bei Philipp die deutsche Sprache lernt.
… sich die Betreuer immer bei den Athleten über ihre Probleme ausheulen.
… Rike immer noch ihren Gleichgewichtssinn sucht.
… Maxi immer noch ihr Handy sucht.
… Anna weiß, dass die Jungs ohne Badehose duschen.
… Philipp S. sich zuerst den Nachtisch auffüllt, weil er Angst hat, dass er nichts mehr abbekommt.
… John eine Petze ist.
… Mara nächstes Jahr Polster und Tacker mitbringen will, da sie sich so oft am Bett stößt.
… Philipp S. seinen Namen geändert hat.
… die Lachmöwen ihren Namen in Schlafmöwen ändern wollen.
… Levke mit 9 Handtüchern einen Handtuchladen aufmachen will.
… Lukas immer noch sein Handy sucht.
… die Seesterne Elefanten mitgenommen haben.
… die Besserwisser am meisten Fehler machen.
… man nach Philipps Training Lachmuskelkater hat.
… Trainingsgruppe 4 mit allen Trainern Schluss macht.
… das Trainingslager zum Handybasar mutiert.
… Carinas Tränen heulen.
… wir einen Affen mit nach Föhr genommen haben.
… Levke eine eigene Logik hat.
… Janne fünfdeutig denkt.
… Philipp Maxi sehr, sehr gerne mag.
… wir Peterson und Findus mitgenommen haben.
… Vincent 16 Eis gegessen hat.
… Patrick alle Schlager auswendig kann.
… John geräuschempfindlich ist.
… die Lachmöwen Betten als Kleiderschränke benutzten.
… Mara eine stärkere Erdanziehungskraft hat als die anderen (weil sie andauernd hinfällt)
… Trainingsgruppe 4 bei Philipp Nordic Walking trainiert hat.
… wenn man zweideutig denkt, eindeutig dreideutig denkt (Levkes Logik!)
… Handys, die offen auf dem Bett liegen, gerne verschwinden und auf dem Handybasar wieder auftauchen.

Sprüche

Magda kommt aus dem Watt zurück.
Magda: Oh man, das nervt (reibt im Auge)
Maxi: Wat(t) im Auge?

Maxi: Mein Handy ist weg!
Philipp H. : Ja, wo ist es denn?

Maxi: Wie wird „Philipp" geschrieben?
Leo: H-A-U-B-O-L-D-T

Beim durchzählen: 48,49, ...
Valentin: 60?

Uta zu Rebecca: Fängt dein Name mit R an?
Rebecca: Nee, mit R.

Uta munkelt, dass Dirk immer in die Ecke macht.

Lisa sollte für Clara eine günstige kleine Zahnpasta kaufen...
Später beim Zähneputzen:
Clara: Alter, Lisa, willst du mich verarschen?
Lisa: Hä, was denn?
Clara: Du hast Zahnpasta für dritte Zähne gekauft!!

Philipp H. zu Maxi: Hey, ich hab dich schon beim Fest der 7 Zwerge gesehen!
Maxi: Fest der 1000 Zwerge, bitte.
Philipp: Egal, das andere passt auch. Dann bist du Schneeflittchen und die 7 Zwerge.

Malte: Jetzt packt doch mal die Gummis in die Tüte!
Jaqueline: Aber die sind doch jetzt gebraucht?!