

### "Portugeil 2012"



Das alljährliche Trainingslager des TUSEM führte die Jugendlichen in den diesjährigen Osterferien erstmals für zwei Wochen nach Portugal. Wie auf dem Foto zu erkennen, war ihnen in dieser Woche auch das Wetter meist gut gesonnen.

Hier ist nach einigen technischen Schwierigkeiten mit zu großen Dateien und dem Kampf mit Word-Eigenarten nun endlich der Bericht!

*"Ein Highlight in diesem Jahr war das Trainingslager von Günters Gruppe in Portugal. Da der Flieger schon um 6.45 Uhr starten sollte, war nichts mit Ausschlafen angesagt. Nachdem alle eingecheckt hatten und im Flieger saßen, kamen wir mit Verspätung gegen 11.00 Uhr in Portugal/Faro an. Nach ein paar kleineren Problemen, einen Mietwagen zu bekommen und den richtigen Weg zu finden, waren alle ca. um 15.00 Uhr in den Apartments Praia de Falesia angekommen, wo wir uns anschließend etwas einrichten konnten (weiterlesen: klicke unten rechts)*

*Gegen 17.00 Uhr ging schon die erste Trainingseinheit los, wo wir erste Eindrücke von Portugal sammelten. Leider war das Wetter etwas durchwachsen, doch dies konnte uns nicht vom Trainieren abhalten. Am Abend trafen wir uns alle bei Günter's Freund Paolo zum Hähnchen und Pommes essen. Da wir sehr Müde vom anstrengenden Tag waren, lagen wir alle früh in den Betten um für den nächsten Tag fit zu sein.*



**Am nächsten Morgen** ging es schon vor dem Frühstück mit einem lockeren Dauerlauf los. Günter zeigte uns eine angenehm flache Strecke, die wir auch an den nachfolgenden Tagen immer wieder abliefen.

Danach chillte ein Großteil der Gruppe am Pool oder lernte fleißig, da Kevin und Julia noch das Abitur vor sich hatten. Währenddessen gingen Katha und Sarah zum Strand und sahen überraschenderweise im schönen blauen Meer Delphine.

Am Nachmittag kam die zweite Trainingseinheit des Tages, diese bestand aus einem 3km- bzw. 5km-Testlauf, um den aktuellen Stand unserer Leistungen zu überprüfen.

Da wir das Glück hatten direkt einen Pool hinter unseren Apartments zu haben, konnten wir nach jeder Trainingseinheit unsere Beine in das kalte Wasser halten. Dies war sehr angenehm und lockerte unsere Beine ungemein.

Nachdem alle gegessen hatten, versammelte sich die ganze Gruppe in dem Apartment der Mädchen, wo wir den Tag mit einem schönen Spiele-Abend ausklingen ließen.

**Mittwochs** hatten wir den Morgen frei, konnten also ausschlafen und unsere Beine etwas schonen. Nachdem wir alle gemütlich gefrühstückt hatten, gingen wir zum Strand, da sich das Wetter etwas aufgelockert hatte und die Sonne schien. Manche nutzen die Chance und gingen ins Meer, andere erkundigten den Strand.



Unsere erste Trainingseinheit des Tages war eine intensive Laufschiule, in der wir an unserem Laufstil arbeiteten. Es wurde mit einer Kamera gefilmt, damit wir uns später selber sehen und analysieren konnten.

**Am Donnerstag** standen wieder zwei Trainingseinheiten auf dem Plan, morgens vor dem Frühstück ein 10km-Dauerlauf und am Nachmittag waren nochmal lange 1:30 Stunden zu absolvieren.

In unserer Freizeit machten wir noch einige Einkäufe, die wir am ersten Tag noch nicht erledigt hatten. Außerdem gingen wir zum Hafen, wo wir statt einem roten Teppich einen blauen vorfanden. Am Abend gingen wir zu den Klippen und genossen dort die Aussicht auf das Meer und den Strand.

**Am nächsten Tag** konnten wir ein weiteres Mal ausschlafen und bei Sonnenschein gemütlich frühstücken. Nachmittags genossen wir das gute Wetter am Pool und lernten dabei wieder fleißig.

Danach stand die erste Trainingseinheit an, 5x1000m-Intervalle. Diese Trainingseinheit war sehr anstrengend, da auch die Sonne stark auf die Bahn brannte. Leider konnten einige

*Athleten das Training nicht vollständig absolvieren, da sie schon seit längerem verletzt waren und sich der Umstand bei dieser Einheit besonders bemerkbar machte.*



*Am Abend saßen wir nochmal alle beisammen und waren froh, das harte Training hinter uns zu haben.*

**Samstags** standen erneut zwei Trainingseinheiten auf dem Plan, morgens der lockere Dauerlauf und nachmittags das Ganze noch einmal mit anschließenden 50m-Sprints. An diesem Tag war es besonders warm, sodass manche Mädels im Zweiteiler und die Jungs ohne T-shirt durch Portugal liefen. Einige holten sich sogar einen Sonnenbrand. Die Dauerläufe machten uns besonders Spaß, da man viel von der schönen Umgebung sehen konnte.

*Den Abend verbrachten wir wieder zusammen. Einige hatten die Idee, das Nachleben von Portugal zu erkunden, und so machten wir uns auf um feiern zu gehen.*

*Wir hatten schon einige Tage vorher geplant, einen Osterbrunch am **Ostersonntag** zu machen. Dazu hatten wir alle nötigen Sachen vorab besorgt und konnten somit ohne Probleme brunchen. Der Osterhase kam vorbei und besuchte auch Günter und schenkte ihm einen Laufpullover und viele Süßigkeiten.*

# Trainingslager Portugal 2012

Geschrieben von: Sarah & Katha

---



Wir haben uns am Freitagabend in der Kantine des Trainingslagers getroffen und uns über den Tag und die bevorstehenden Wettkämpfe unterhalten.



Am Samstagmorgen haben wir uns in der Kantine getroffen und uns über den Tag und die bevorstehenden Wettkämpfe unterhalten.



Am Sonntagmorgen haben wir uns in der Kantine getroffen und uns über den Tag und die bevorstehenden Wettkämpfe unterhalten.



Am Montagmorgen haben wir uns in der Kantine getroffen und uns über den Tag und die bevorstehenden Wettkämpfe unterhalten.

# Trainingslager Portugal 2012

Geschrieben von: Sarah & Katha

---

