

Trainingslager in Pula (Kroatien) vom 20.10.bis 28.10.2013

Zum dritten Mal infolge fand das Herbsttrainingslager in Pula statt. Antonia, Tita, Torben, Nils B., Florian, Rene und Trainer P. Oberländer nahmen daran teil. Organisiert wurde das Trainingslager durch den SV Gera unter Leitung von G. Wagner. Beteiligt waren neben den Aktiven aus Gera noch Aktive und Trainer des SK Greiz. Die Delegation bestand aus 49 Teilnehmern, davon sieben Trainer und Betreuer. Untergebracht wurden wir in Zwei- und Dreibettzimmern bei Vollpension im Hotel Croatia. Trainierten wurde täglich jeweils zwei Wasser- und Athletikeinheiten. Die großzügige 25m Meereswasserhalle gehört direkt zum Hotelkomplex. Das härtere Wasser bringt dann auch günstigere Eigenschaften als das Schwimmen im Süßwasser. Neben der besseren Tragfähigkeit können Aktive mit gutem Wassergefühl den erhöhten Abdruck ausnutzen und damit automatisch schneller schwimmen. Da die glasklare Adria noch 20 °C hatte, wurde auf freiwilliger Basis auch dort mit Flossen geschwommen. Die Athletikeinheiten bestanden aus Laufen, Spielen und Gymnastik.



Der vierte Tag war ein Ruhetag und wurde zu einem Ausflug nach Rovinj genutzt. Neben der Stadtbesichtigung und einem Einkaufsbummel unternahmen wir noch eine fünfstündige Schiffsfahrt und ein Bad in der Adria. Die restlichen Tage wurde noch einmal straff trainiert.

Am 27.10. verließen wir Pula gegen 18.00 Uhr und waren nach einer problemlosen Nachtfahrt am 28.10. pünktlich 8.00 Uhr, etwas übermüdet, wieder in Jena. Die Zeit verging so schnell und die meisten Teilnehmer wären gern noch länger geblieben. Nun müssen wir wieder ein Jahr warten. Das nächste Trainingslager wird aber schon vorbereitet. Vielleicht wird es in Spanien sein.

