

## Sommertrainingslager 2009

Am Samstag fing alles an. Um 14.00Uhr reisten alle Kinder auf das Gelände der TiB 1848 e.V. – Kanu/Oberspree an, um am diesjährigen Trainingslager teilzunehmen. Der Samstag war nochmal dazu da, um Kraft für die anstehende, stressige Woche zu tanken. Außer dem Zeltaufbau und dem Abendbrot war an diesem Tag nichts weiter los.

Am Sonntag war dann mehr Action. Um 7.00Uhr wurden wir liebevoll von unserer Trainerin, Antje, geweckt. Abfahrt zu Hauptgeschäftsstelle der TiB. Die „Kleinen“ nahmen am 600m-Lauf teil und die „Großen“ stellten sich als Helfer beim Kreuzberger Viertelmarathon zur Verfügung. Am Nachmittag war dann spielen beim „Tag des Sports“ angesagt. Müde und kaputt fuhren wir dann nach Oberspree zurück. Am Montag nahm das Schicksal seinen Lauf... ☺ Um 7:05Uhr ging es dann wie jeden Morgen in die „kalte“ Spree. Der restliche Vormittag war wie an den restlichen Tagen ähnlich gestaltet. Nacheinem stärkenden Frühstück ging es dann zum Laufen. Insgesamt 2,7km war unsere Lieblingsrunde lang. Nach dem Laufen gab es wenig Pause. Es ging sofort weiter mit dem Paddeln. Nach dieser 2-stündigen Trainingseinheit gab es dann ein köstliches Mittagessen von unserem Chefkoch, Maik. Nach dem Mittagessen und der anschließenden Mittagspause waren wir Montag und Dienstag nochmals paddeln. Mittwoch und Freitag stand Krafttraining auf dem Programm. Nach dieser Trainingseinheit gab es dann Kaffee. Diese „Pause“ dauerte ca. 1Stunde. Und dann ging es wieder sportlich weiter. Ein kleines Spiel rundete den insgesamt anstrengenden Tag ab. Nun war (Zeit für) Freizeit. Vor dem Abendessen durften wir mit einem Surfbrett noch einmal ins Wasser. Das insgesamt nahrhafte Abendessen fand (ebenfalls wie das Mittagessen) draußen unter dem Pavillon statt. Anschließend spielten wir noch Billard, stille Post und „Ich packe meinen Koffer.“ Ein Lagerfeuer war da i-Tüpfelchen am Tag und ließ uns entspannen. Dann war es Zeit fürs Bettchen bzw. für das Zeltchen. Donnerstag war ein besonderer Tag. Geplant war ein Tagesausflug zum Müggelsee. Dort hielten wir uns dann ca. für 2Stunden auf und aßen die leckeren Bouletten von Maik. Bei unserer Rückkehr ging es für die Interessierten mit Sicherheitstraining weiter. An diesem Tag gingen wir dann relativ früh ins Bett. An unserem letzten Tag wurde dann nochmal richtig rangeklotzt. Schwimmen, laufen, paddeln, Krafttraining, Spiel... Für alle Beteiligten war dieser straffe Trainingsplan ziemlich anstrengend. Das Grillen sowie das Lagerfeuer mit den Langersehnten Marshmallows und Knüppelbrot war dann nochmal ein absolutes Highlight des Trainingslagers. Am Samstag trennten wir uns dann leider nach dem Zeltabbau um 12:00Uhr. Insgesamt hat uns das Trainingslager sehr gut gefallen. Obwohl die sportlichen Aktivitäten sehr anstrengend waren, bleibt uns diese Woche sehr positiv in Erinnerung.

Tim B. (11), Adrian S. (9), Eric K. (10),

Janne G. (12), Tobias A. (15)



## Anstrengende und schöne Zeit im Trainingslager

Das Sommertrainingslager begann am Samstag, den 22.08.09. Der erste Tag fing locker mit Zelte aufbauen, spielen und „Kaffee und Kuchen“ an. Am nächsten Morgen fuhren wir zum „Tag des Sports“. Dieser war anstrengend, aber lustig durch den Minimarathon und den Kinder-Parcours. Als wir nach Hause kamen, waren alle sehr müde und erschöpft. Am Montag schwammen alle in der kalten, aber erfrischenden Spree. Vor dem Abendessen hatten alle viel Spaß beim Baden mit dem Surfbrett. Trotz des Gewitters am Abend hatten wir Freude beim gemeinsamen Spielen im Aufenthaltsraum. Beim abendlichen Lagerfeuer konnte man sich gut entspannen und erwärmen. Das Essen den ganzen Tag über gefiel uns allen, denn es wurde von Maik gekocht. Das morgendliche Laufen war zwar anstrengend, aber man merkte das Verbesserungen vorhanden war. Am Donnerstag hatten wir einen Ausflug mit unseren Booten zum Teppich am Müggelsee gemacht. Als wir ankamen wollten wir sofort alle baden gehen. Unser Picknick bestand aus Bouletten mit Brötchen. Nach einer langen Zeit dort fuhren wir wieder ab. Am Freitagabend haben wir gegrillt und als Nachtisch Stockbrot und Marshmallows gegessen. Samstag mussten wir nach dem Laufen unsere Zelte abbauen und abreisen☺. Das war ein schönes Trainingslager.

Elvis (7), Elmar (9), Justin (13), Pia (9), Tabea (11)

