

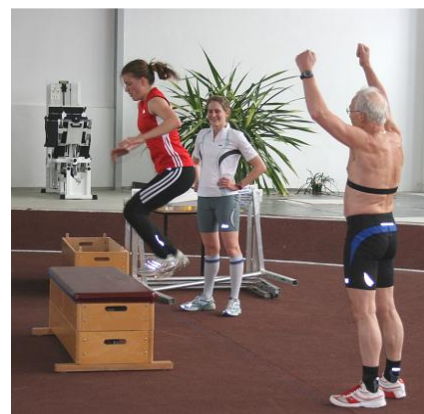
## TRAININGSWOCHENENDE in KIENBAUM 15. – 17.01.2010

Seit Jahren beliebt sind die Trainingseinheiten im Bundesleistungszentrum Kienbaum. Dort finden wir ideale Bedingungen vor, so dass der Winter uns nicht ausbremsen kann. Diesmal waren es 20 eifrige Triathleten (inklusive Nachwuchs und nicht nur vom TuS) die sich dem Schwimm- und Laufprogramm von Trainer Dirk stellten.

**Am Freitag** waren alle noch voller Tatendrang, ja fast übermütig. Als Einstieg gab es ein knackiges Sprintprogramm und alle hatten Spaß an den zum Teil ungewohnten Übungen, die sich Dirk ausdachte. Anschließend kam die erste Schwimmeinheit, die ebenso problemlos gemeistert wurde. Gutgelaunt ließen wir den Abend in gemeinsamer Runde ausklingen.



**Am Samstag**-Morgen trafen wir uns schon um 6.45 Uhr in der Schwimmhalle. Bei manchen hatte man den Eindruck, sie wären noch nicht ganz wach, was sich spätestens nach dem ersten Lagen-Schwimmen änderte. Nachdem sich alle ihr Frühstück verdient hatten, gab es eine kurze Pause, bevor es zum Dauerlauf in der verschneiten Gegend ging. Am Nachmittag fiel es dann schon schwerer, wieder ins Schwimmbecken zu springen, aber der Teamgeist hielt alle über Wasser. Am Abend entspannten wir uns feucht-fröhlich in der Sauna.



**Spätestens Sonntag**-Früh kämpften sich viele mit Muskelkater aus dem Bett. Wieder mussten erst 1,5 Stunden Schwimmen überstanden werden, bevor es Frühstück gab. Zur Abwechslung wurde danach nicht nur gelaufen, sondern ein kleiner Sprung-Zirkel mit Matten, Kasten und Seil aufgebaut. In 2 Gruppen wurde abwechselnd gelaufen und gesprungen. Auch der Trainer hatte sichtlich Freude daran, uns anhand der Stoppuhr anzutreiben.

Nach der Mittagspause freuten sich alle auf die letzte Schwimmereinheit. Obwohl die Schultern schmerzten und die Arme lang und länger wurden, war die Stimmung großartig! Es macht einfach Spaß, mit allen anderen sich durchzukämpfen und dieses „Mammutprogramm“ gemeinsam zu meistern.



Die Begeisterung war letztlich größer als die Erschöpfung, so dass wir auf jeden Fall wieder hierher zusammen ins Trainingslager fahren werden.

**VIELEN DANK an ALLE !**



Marina