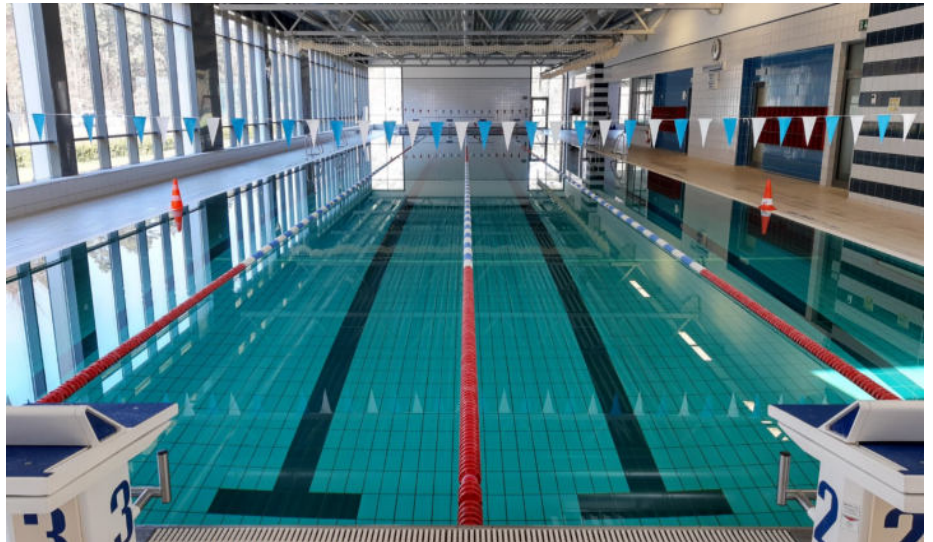


Sprints im Treppenhaus – Trainingslager in Lindow 25.-27.3 2022

Das Teamwork-Frühlingstrainingslager hatte seinen Schwerpunkt im Schwimmen. Dabei waren natürlich auch andere Aktivitäten geplant. Doch Sprints im Treppenhaus? Nun, das war für die Athleten, die zwischen den einzelnen Einheiten noch Dinge vom Zimmer brauchten. Wieselflink mußten sie dann Etage um Etage überwinden, den langen Gang zum Zimmer hinabhasten um dann, noch geschwinder, zur Gruppe zurückzukehren. So kamen die üblichen Verdächtigen am Samstag auf sechs Einheiten: Auftakt-Joggen, dann die erste Schwimmeinheit, Stabi mit Melanie, Rennrad- oder Mountainbikefahren, nochmals Schwimmen und eben die Stufensprints.

Die Schwimmhalle mit vier 50-m-Bahnen hatten wir jeweils bis zu zwei Stunden für uns alleine. Da unsere Schwimmtrainerin Anke gesundheitlich bedingt kurzfristig nicht dabeisein konnte, schwammen wir fleißig und diszipliniert ihren Plan hinunter. Durch unsere weitgefächerte Leistungsbreite sinnvoll auf die Bahnen verteilt, konnte jeder sein eigenes Tempo bestimmen.



Die Auftaktläufer nutzten die 7km-Runde um den Wutzsee, eine wirkliche schöne Strecke direkt am Ufer.

Melanies Stabi- und Dehnungstraining war für einige Damen von höchstem Unterhaltungswert, so gab es für sie Männer zu beobachten, denen offensichtlich wesentliche Gelenke entweder fehlten oder verrostet waren.

Beide Fahrradeinheiten endeten in Sackgassen, Wäldern oder an hohen Zäunen. An unseren Navigierern konnte es keinesfalls liegen, hier hatte kurzfristig die Brandenburgische Landesregierung hinterhältig die Landschaft umgruppiert.



Der gesamte Komplex Lindow ist wirklich optimal für die unterschiedlichsten Sportbelange geeignet und großzügig anlegt, alle möchten gerne wiederkommen. Lediglich das Essen und seine Vielfalt scheinen entwicklungsfähig.

Im Gruppenraum konnten wir abends gemütlich beieinandersitzen. Das ungesunde Essen, das fast die Tischplatte verbog, war wahrscheinlich noch von der vorigen Gruppe übrig, denn soetwas würden wir nie mitbringen.



Nebenbei wurden Fototips ausgetauscht und auch die neuesten Teamwork-Kleidungsstücke präsentiert.

Die Nähe zu Nordberlin veranlaßte Kathrin und Conne zu einer Anreise mit den Rennrädern; Thilo, Kai und Torsten nutzten das schöne Sonntagswetter für eine Mountainbiketour zurück nach Berlin.



Ein sonniger Märzspaziergang um den See mit Eis und Kaffee gab Gelegenheit für einige Gespräche jenseits des Sportes.



Ein wirklich harmonisches, genau auf den Punkt anstrengendes und vielseitiges Wochenende ging so zuende. Kathrins Organisation war makellos und jeder freut sich schon auf das nächste Jahr!



Wir waren folgende Teilnehmer: Kathrin + Thilo Kaudelka, Nadine + Dietrich Schepers, Ina + Ron Seidenstücker, Holger Schwarz, Torsten, Cornelia Müller, Kai Bauwens, Melanie Tappe, Rolf Paluch, Michael Fleischer, Harald Hartlieb (Bericht von Harald)