

TSV-Schwimmer absolvieren Trainingslager in der Türkei

PATTENSEN. Am 21. März machten sich 21 Schwimmer des TSV Pattensen zusammen mit fünf Eltern und vier Trainern auf den Weg in die Türkei zum Trainingslager nach Belek. Zum Aktiven-Kreis gehörten: Johanna Lemmer, Lea Sicking, Katja Breithaupt, Lea und Mia Ziesenis, Freya Glenewinkel, Metta und Emma Elies, Jana Klinger, Carina Kosian, Stian Asmus, Finn Bölck, Leon Kabzinski, Christian und Christoph Bischof, Marvin Cegielski, Fabrice Ruppelt, Thies Glenewinkel, Patrick Fietz, Paul Raabe, Mirco Kosian und Julian Schmitz.

Vor Ort angekommen, wurden alle in das Sentido Zeynep Resort Hotel einquartiert. Am selben Tag erwartete sie auch schon die erste von insgesamt 13 Schwimmereinheiten mit den beiden Schwimmtrainern Martin Bölck und Jan Ellrott.



Die Schwimmer des TSV Pattensen zogen beim Trainingslager in Belek gut mit.

Die Schwimmer achteten in den Folgetagen besonders darauf, sich gesund zu ernähren und viel zu trinken. Während des Trockentrainings brachten die beiden Trainerinnen Maren Glenewinkel und Swantje Ziesenis die Aktiven rich-

tig ins Schwitzen. Speziell die beiden ausgewählten Laufstrecken (1,1 und 1,9 km) rund um das Hotel sorgten immer wieder auf Neue für ein Highlight.

Am zweiten Tag ging das Trainingslager dann erst so richtig los.

Pro Tag schufteten die Aktiven vier Stunden im Wasser (zwei Einheiten) und zwei Stunden an Land (eine Einheit). Zwischendurch hatten die Schwimmer Freizeit, in der sie auch Zeit am Strand verbringen konnten. Die Aktiven entdeckten dabei Eidechsen, Geckos, Schildkröten und wilde Katzen-einfach Tiere, die man sonst so nicht zu Gesicht bekommt.

Am Ende des Trainingslagers waren alle nach 55,5 km bei Martin Bölck und 68,8 km bei Jan Ellrott sichtlich geschafft. Es gab nur noch ein Hindernis: der 60-Minuten-Test. Aber zum großen Bedauern der Aktiven fiel dieser wortwörtlich ins Wasser. Es goss wie aus Eimern, blitze und donnerte, sodass sich die Schwimmer in ihren Zimmern verkriechen mussten. Das Fazit aller Aktiven lautete dennoch: „Das Training hat Spaß gemacht, aber es war auch sehr anstrengend.“