

CZ 2016

Nach langer Pause war es 2016 wieder so weit. Einige Herren der TT- Abteilung der Steckrüben sahen auf ihre nicht mehr optimal geformten Körper und suboptimal gestählten Muskeln und entschlossen sich zwecks Vorbereitung auf die neue Saison ein wenig mehr in die Beinarbeit zu investieren als dieses beim normalen Training möglich oder üblich ist.

Die von dem Abteilungsleiter Robin Hrassnigg, der ursprünglich als hauptverantwortlicher Trainer vorgesehen war, schon vor Beginn des Trainingslagers verschickten E-Mails, die in der letzten Woche sämtlich mit Eilmeldung titulierte waren, schlossen stets mit dem Satz: „Ihr werdet mich hassen!“, ließen auch unbedarfte Leser wie den Verfasser bereits vorsichtig erahnen, dass es in diesem Jahr wenig Zeit für das Gruppenkuscheln geben würde.

Nach der doch für einen Freitagnachmittag relativ problemlosen Anfahrt stellte sich dann heraus, dass nicht Robin, sondern sich die eigens und eiligst eingeflogene Jessica hauptverantwortlich für die Übungseinheiten zeichnen sollte. Ein wahrer Glücksgriff wie sich herausstellte.

Die erste Trainingseinheit begann am Freitag um 18.45 Uhr und hatte es gleich in sich. Die Spieler wurden gezwungen, tatsächlich zu laufen und sich an der Platte immer wieder vor und zurück zu bewegen. Jessica gelang es, bei einigen Spielern, insbesondere bei dem Verfasser neue Muskelpartien an sich zu entdecken. Die erste Trainingseinheit endete gegen 21:45 Uhr, so dass noch hinreichend Gelegenheit war, die Übungseinheit mit Theorie im Kaminzimmer abzurunden.



*Die richtige Flughöhe des VH- Aufschlags war eines der am hitzigsten diskutierten Themen in der theoretischen Nachbearbeitung des ersten Trainingstages.*

Wie in den siebziger Jahren des vergangenen Jahrhunderts wurden noch Lieder zur Gitarre gesungen, um die Teambildung zu verbessern. Der Abteilungsleiter verlangte gegen 3:30 Uhr noch nach einem Klavier, glücklicherweise befanden sich zu diesem Zeitpunkt schon einige Teilnehmer in der Nachtruhe und es war kein Klavier aufzutreiben, das die Nachtruhe hätte stören können.

Samstag, 07.00 Uhr Laufen! Neben Jessica nahmen zunächst Andi, Markus, Helmut, Antek und der sich immer auf Pokemonjagd befindende Niklas an dem Frischluftfrühspurt teil. Nach 8 Minuten bemerkte die Gruppe, dass hinter ihnen so etwas wie eine schnaubende Dampflok immer näher kam. Es war den Geräuschen zuwider keine Dampflok, es war der Robin, der vorbildlich Tempo machte und die Gruppe einholte.

Das unmittelbar nach dem Frühstück beginnenden Aufwärmtraining hatte es in sich, den Teilnehmer wurden Koordinationsübungen abverlangt. So musste die rechte Hand den Kopf streicheln, die linke Hand den Bauch und die Füße mussten in unregelmäßigen Abständen in einen Kreis bewegt werden. Bei mir sah es deshalb nur so aus wie ein Roboter, weil ich mich stark konzentrieren musste.

Das sich anschließende Vormittagstraining legte den Fokus erneut auf die Beinarbeit und es wurde sehr viel Schweiß vergossen. In der neuen Apothekerrundschau soll ein Bericht veröffentlicht sein, der Abhilfe bei zu hohem Transplantationserguss verspricht. Ich rege an, dieses Magazin von der Abteilung abonnieren zu lassen.

Leider musste Simon nach der anstrengenden Trainingseinheit aufhören, da er sich den Rücken verklemmte. Zusammen mit Tim, der schon verletzt anreiste, begab er sich dann nachmittags in die Klinik, glücklicherweise konnten beide relativ schnell wieder zur Gruppe hinzustoßen. Während die beiden also ihre Verletzungen untersuchen ließ, bat Jessica zum Aufschlags- und Bewegungstraining. Ich bin sehr gespannt, ob sich diese, für viele unbekannte, Übung, in den kommenden Trainingstagen wiederholen lässt.

Nach dem Abendessen ging es Sonnabendabend ins Anno 1900, dort wurden vor allem von unserem Neuzugang „Mambo-Gerd“ Getränke kreiert, die nicht wenige dazu veranlassten, die gelernten Koordinationsübungen (rechte Hand auf dem Kopf, linke Hand auf dem Bauch) in ihren Tanzstil einfließen zu lassen. Auch hier bin ich neugierig, ob sich dieses bei den Teilnehmern verfestigt, nicht wenige werden schon in einigen Tagen Gelegenheit haben, das Gelernte zu reproduzieren.

Sonntagmorgen gesellten sich nur Andi Sonnenberg, Helmut und Niklas zur morgendlichen Laufrunde mit Jessica, die anderen wollten den Tag langsamer beginnen.

Nichts stärkt vor dem Training mehr als ein sehr ausgiebiges Frühstück. Das in der Sportakademie zu Clausthal zelebrierte Essen war schmackhaft und leistungsfördernd, nicht alle Spieler wollten sich aber in den Genuss des Frühstückes begeben.



*Die Spieler der I. Herren in der kontemplativen Vorbereitung auf die sonntägliche Trainingseinheit. Einer von Ihnen ist der Nachfolger des legendären Blähboys.*

Das sonntägliche Training war weniger hart als befürchtet. Es standen intellektuelle Aufgaben an, die es zu bewältigen gab. Für einen Sonntag nach einem Annobesuch aber eine nicht zu unterschätzende Aufgabe.

Alle Teilnehmer waren sich einig, dass Jessica einen hervorragenden Job machte, die Fahrt sehr viel Spaß bereitete und im nächsten Jahr wiederholt werden soll.



*Gruppenfoto ohne Dame. Kein Muskelkater bei keinem, Magnesium und Jessica sei Dank.*