

Trainingslager Romanshorn und Winterthur, 10. – 16. August 2009

Am Montagmorgen trafen wir mit viel Gepäck vor der Eishalle in Romanshorn ein. Betreut wurden wir Läuferinnen von Sibylle, Cristina und Rita. Nach der Begrüssung gingen wir gleich in die Garderobe, wo wir uns fürs erste Eistraining bereit machten. Nach der Eispause in den Sommerferien war das Ziel dieser Trainingseinheit, das Gefühl für Eis und die Schlittschuhe wieder zu bekommen und an der Technik weiter zu arbeiten. Mit einem feinen Mittagessen gestärkt, trainierten wir am Nachmittag nochmals auf dem Eis. Dann machten wir die Zimmereinteilung, per Los teilten wir uns auf die zwei Zimmer auf. Am Abend hatten wir mit Cristina Mentaltraining. Am Dienstag begannen wir den Tag mit einer kleinen Joggingrunde, um wach zu werden. Im Off-Ice-Training standen die Schritte einstudieren für unser KP auf dem Programm. Auf dem Eis setzten wir die geübten Schritte um und arbeiteten an den Elementen. Nach kleinen Anpassungen und mehrmaligen Ausprobieren fanden wir uns aber ziemlich rasch und konnten die Elemente und Transitions fahren. Am Mittag erhielten wir Besuch von Jenny, die uns feine Muffins zur Stärkung mitbrachte. Am Mittwochmorgen trainierten wir wieder konzentriert neben und auf dem Eis. Wir übten Hebungen im Trockenen und repetierten unseren Einturttanz. Auf dem Eis arbeiteten wir weiter am Programm und an unserer Technik. Am Nachmittag hatten wir frei. Ramona, die uns besuchte, begleitete uns in die Badi. Bei schönstem Sommerwetter genossen wir den Nachmittag am Bodensee. Wir schwammen, plauderten, hörten Musik und spielten Volleyball. Am Abend assen wir in einer Pizzeria in Romanshorn.

Ab Donnerstag ergänzte Cathy Dalton das Trainerteam von Sibylle und Cristina. Auf dem Eis standen vor allem Basics wie Kniebewegung, Abstösse im Vordergrund. Bei den Elementen konnte wir dank Cathys Erfahrung und ihren Tipps das angled intersection und das Wandern verbessern. Auch bei der Videoanalyse wies uns Cathy auf kleine, aber wirkungsvolle Verbesserungsmöglichkeiten hin. Am Freitag sah unser Programm nochmals ähnlich aus, Jogging am Morgen und dann eine Trainingseinheit auf dem Eis. Nach dem Mittagessen machten wir Videoanalyse und dann gingen nochmals aufs Eis. Danach mussten wir unsere Sachen in Romanshorn bereits wieder zusammenpacken. Zuhause Ausruhen stand aber nicht auf dem Programm, bereits am Samstagmorgen trafen wir uns in Winterthur. Auf dem Eis übten wir fleissig das MIF und die Übergänge zwischen den Elementen. Nach dem Mittagessen stand eine Mentaltrainingseinheit mit Cathy auf dem Programm. Dabei erzählte sie uns auch viele lustige und interessante Geschichten von ihrem Team. Danach konzentrierten wir uns wieder ganz auf uns, die Teamsitzung mit Ämtliverteilung stand auf dem Programm. Zum Abschluss des Tages trainierten wir nochmals auf dem Eis. Am Sonntag galt es zum letzten Mal ernst. Doch von Ernsthaftigkeit konnte keine Rede sein, Sibylle, Cristina und Cathy hatten sich lustige Spiele mit Ballonen, WC-Rollen und Bambusstöcken ausgedacht. Cathy meinte mit Tränen in den Augen vom Lachen: „Allein für diese Spiel hat sich die Reise in die Schweiz gelohnt!“. Auf dem Eis gaben wir nochmals alles. Zum Abschluss des Trainingslagers machten wir nochmals eine Videoanalyse. Dann verabschiedeten wir Cathy, als kleines Dankeschön schenkten wir ihr einen Laserpointer. Damit ist sie in Zukunft für Videoanalysen bestens ausgerüstet.

Wir haben in dieser Woche sehr viel Neues gelernt und Bekanntes wieder aufgefrischt, vielen Dank an die Trainerinnen Sibylle, Cristina und Cathy! Ein ganz besonderer Dank geht an Rita, die für uns und alle unsere Blasen, kleinen Verletzungen, Krankheiten und Kleiderprobleme da war und uns mit den feinen Zünis und Zvieris gepflegt hat.