

## Trainingslager in Nymburk CZE 13.07. - 21.07.2002

Schon auf dem Flughafen Kloten war es zu spüren. Die Starlight-Teams waren zu neuen Taten bereit. Die Voraus-  
Truppe langte am Abend in Nymburk an und beschäftigte sich mit Zimmer einrichten, Betten herumschleppen,  
Betten verteilen und Zimmergruppen bilden. So war das erste Konditionstraining bereits absolviert, als  
frühmorgens um 0500 Uhr die zweite Truppe müde und gerädert nach der Busfahrt von Zürich anlangte.

Doch Sibylle kannte kein Pardon. Unerbittlich begann das Training für beide Teams nach dem Frühstück mit Off-  
Ice-Training. Richard Havey wartete mit seiner breiten Palette an Angeboten jeden Tag mit neuen Aufwärm-,  
Ballett- und Tanzvarianten auf. Daneben wurden alle Läuferinnen in Kondition und erstmals in Akrobatik  
geschlaucht. Bald war klar, dass für die Hebe- und Effektfiguren ganz andere Muskeln gebraucht werden als  
bisher. Eifriges, spektakuläres Kraft- und Sprungtraining begann und zeigte bald grossen Erfolg. Nach wenigen  
Stunden konnte man die Läuferinnen wie Holzbretter herumtragen und niemand behauptete mehr ernsthaft, sie  
wüssten sich nicht zu spannen. Ein Lächeln konnte sich Sibylle allerdings nicht verkneifen, als das Starlight-Team  
mit Helm, Ellbogen- und Knieschonern zum Training erschien. So bewaffnet und geharnischt zogen sie in den  
Krieg gegen Angst und Respekt vor fliegenden Schlittschuhen um ihre Köpfe. Das grosse Ziel, die Programme  
fertig zu stellen rückte täglich näher. Das Licht in Sibylles Zimmer droht manche Nächte überhaupt nicht  
auszugehen. Jeden Morgen stand sie jedoch auf dem Eis mit neuen, hervorragenden Ideen und Inspirationen. Die  
harten Betten taten dazu das ihre, man hätte auch nicht gut geschlafen hätte man das gewollt...

Nymburk erwies sich einmal mehr als idealer Trainingsort. Die Eiszeiten waren genau nach Wunsch und es gab  
genügend Raum und Infrastruktur für Video-Analysen und Off-Ice-Trainings. Ein Ausflug nach Prag in der  
Wochenmitte motivierte zum Shopping und lieferte den kulturellen Background des Lagers.

Langsam bekamen die Programme ein Gesicht und die Freude am Laufen wuchs täglich. Auch kein Wunder, denn  
der Speisezettel bestand aus Suppe, Kartoffeln, Reis und Pasta, was bald das Bodybuilding überflüssig machte  
und alle vor Kraft strotzen liess.

Trainerin, Choreograph, Bluff-Coach und Chaperons schüttelten sich am Ende der Woche befriedigt die Hände.  
Ein gelungener Coup: Hartes Training, gestellte Programme, gute Stimmung, keine Verletzungen, tolle Ideen, Kraft  
und Kondition was wollte man mehr. Mit Elan, motiviert, glücklich und zufrieden stiegen sie in den Bus, gefolgt von  
den Läuferinnen, die ihre schmerzhaften Körper und die Dul-X stinkenden Muskeln krampfhaft zusammenhielten  
und sich auf ihr Plätze schlepten.