

Trainingslager in Norwegen (09-15.01.2019)

Nach einer langen und anstrengenden Woche sind die Sportler der Schüler-Ruder-Riege des DRC's endlich wieder daheim angekommen. Dank der hervorragenden Kooperation mit der Domschule konnte das Trainingslager in Norwegen an die Klassenfahrt der 9ten Klassen angeknüpft werden. Sieben Tage waren sie unterwegs, die kalte, aber schöne Landschaft Norwegens mit Skiern zu erkunden und ihre Körper bei der eisigen Kälte zu stählen.

Das mitfahrende Trainer Duo, bestehend aus Oliver Haß und Phillipp Nothelm, ist mit den steigenden Fortschritten der Mannschaft äußerst zufrieden. „Die Jungs haben eine sportlich sehr Kräfte zehrende Woche hinter sich. Sie haben viele physische und psychische Hürden gut gemeistert und sich individuell weiterentwickelt“, so Trainer Phillipp Nothelm. „Ich bin durchweg mit meinen Jungs zufrieden. Die angestrebten Ziele wurde alle erfüllt und übertroffen. Ich denke das war auch eine gute Erfahrung für die jungen Sportler im Allgemeinen“, verkündete Trainer Oliver Haß stolz.

Einen Einblick in die Erlebnisse der Gruppe geben sie im folgenden selbst:

Anreise (Mittwoch 09.01.19)

Am Mittwoch, den 09.01.2019, sind wir mit dem Reisebus vom Unternehmen „Bölck“ um 05:00 Uhr in Richtung Hovden (Norwegen) aufgebrochen. Die ersten Stunden im Bus waren sehr ruhig und schläfrig, nach unserer ersten Rast kam die 9a, mit der wir in einem Bus gefahren sind, jedoch so langsam in Reise- Party- Stimmung.

Doch wir blieben die Busfahrt bis zur Fähre ruhig, da wir sehr müde waren. Als wir am Fährhafen ankamen, erfuhren wir, dass unsere Fähre über eine Stunde Verspätung hatte, wodurch sich die Stimmung von allen sehr schnell trübte. Wir vertrieben uns die Zeit, indem wir in die Stadt gingen oder uns im Colorline Gebäude umgesehen haben. Als das Boarding von der Fähre nach Lervik (Norwegen) begann, wurde die Stimmung automatisch besser. Wir fuhren mit der Fähre, bei etwas stärkerem Wind und Wellengang, ca. 4 Stunden. Als wir in Larvik angekommen sind, stiegen wir schnell in unsere Busse, um sofort nach Hovden aufbrechen zu können. Dann fuhren wir nach einmal mit dem Bus ca. 4 Stunden bis zu unseren Wohnhütten in Hovden. Wir spielten auf dem Weg einige spiele und freuten uns schon sehr auf das vor uns liegende Trainingslager. Als wir dann um 22 Uhr in Hovden ankamen, mussten wir erst einmal unser Gepäck inklusive Verpflegung zur Hütte bringen. Zunächst packten wir unser Gepäck und die Verpflegung in die jeweiligen Zimmer und in die Küche. Während das erste Kochteam in der Nacht dann noch das Essen zubereitete, bezogen alle anderen ihre Betten um schnellst möglich schlafen gehen zu können. Danach aßen alle zusammen Nudeln mit Bolognese Soße, wobei die Fertigsoße ziemlich salzig war. Um ca. 00:30 Uhr gingen alle in ihre Betten, da wir sehr erschöpft von der langen Reise waren.

1ter Tag (Donnerstag 10.01.19)

Liebes Tagebuch

Heute Morgen wurden wir um 06 Uhr geweckt und machten Frühsport mit Phillipp. Danach aßen wir Frühstück. Anschließend bekamen wir um 09 Uhr unsere Skiausrüstung. Dann gaben Frau Pelzer und ihr Sohn uns eine Einweisung. Danach übten wir erstmal zu fahren (Berg runter, Berg hoch, bremsen, normales gradaus fahren...). Nach dem Mittagessen, es gab Wraps, liefen wir eine 7km Langlaufstrecke. Danach waren wir alle glücklich und total fertig. Nach dem Abendessen (Pizza), gab es noch eine Abendeinheit mit Olli.

2ter Tag (Freitag 11.01.19)

Der Tag startete um 07:00 Uhr, heute sogar ohne Frühsport. Außerdem hat Jonas heute Geburtstag. Um ca. 07:30 Uhr gab es dann Frühstück. Nach dem Frühstück mussten wir dann leider einen Moment warten, da die meisten Strecken aufgrund des Wetters vereist waren. Wir sind gegen 10:00 Uhr mit dem Ski- Bus zum Stadion (Hovden langrennsstadion) gefahren. Dort haben wir uns dann in drei Gruppen aufgeteilt, in Anfänger, Fortgeschrittene und die die schon etwas besser fahren konnten. Dann haben wir ca. 2 Stunden an verschiedenen Bereichen gearbeitet/ trainiert. Danach sind wir wieder mit dem Ski- Bus zurückgefahren. Wieder in der Hütte und umgezogen sollte das Kochteam dann das Mittagessen machen. Knapp 20min hatten wir zum Mittagessen, da wir leider die Milchreis-Kochzeit zu knapp bemessen hatten und um 14:00 Uhr die nächste Einheit losgehen sollte. Um 14:00 Uhr ging es dann zum Schlittschuh laufen oder ins Schwimmbad. Beim Schlittschuhlaufen konnte man sich auch sehr gut weh tun, wenn man zum Beispiel Hockey oder Tick gespielt hat, dort waren wir ca. 2 Stunden bis wir wieder zurück gingen. Nach dem Schlittschuhlaufen gab es dann auch zügig Abendessen. Tortellini mit Käsesoße, als Auflauf. Danach wurde die Küche und das Wohnzimmer aufgeräumt, damit wir nach einer Stunde, ca. 20:30 Uhr, mit Olli Abendsport durchführen konnten, dies hing meistens mit Dehnen zusammen. Nach dem Sport wurde die Duschreihenfolge festgelegt, denn leider gab es nur eine Dusche! Nach dem Duschen sind wir schnell ins Bett und haben schnell geschlafen, da es wieder ein langer, schöner und anstrengender Tag war.

3ter Tag (Samstag 12.01.19)

Am Samstag hieß es wieder um 06 Uhr aufstehen. Vor dem Frühstück gab es wieder eine Runde Frühsport. Nach dem Frühstück mussten wir nach knapp zwei Stunden warten, da die Loipen komplett vereist waren und wir auf den Bus, zur Langlaufarena, warten mussten, welcher erst um 10 Uhr kam. Nach vier Runden im Stadion, jeweils 2km, versuchten wir die Loipe zurückzufahren, was dann auch sehr gut ging, da dort ca. 5cm dicker Neuschnee lag. Nach dem Mittagessen fuhren wir erneut ins Stadion und drehten unsere Runden. Zum Abendbrot gab es Frikadellen, Würstchen und Kartoffelpüree. Nachdem alles aufgegessen wurden und dem etwas später folgenden, sehr ausgiebigen Abendsport, dieses Mal jedoch mit Frau Witt und nicht mit Olli oder Phillipp, gingen alle schnell ins Bett, damit wir am nächsten Tag ausgeschlafen waren.

4ter Tag (Sonntag 13.01.19)

Heute wurden wir erst um 08 Uhr geweckt und starteten den Tag mit Frühsport. Dann gab es um ca. 08:30 Frühstück. Nachdem wir dann ca. 5 Stunden unterwegs waren (14km), gab es ein spätes Mittagessen. Danach hatten wir bis 17:30/18:00 Uhr frei. Wir verbrachten diese freie Zeit hauptsächlich mit Kartenspielen, schlafen und „suchten“ eines neu entdeckten Handyspiels. Dieses konnten wir als Gruppe spielen. Es brachte eine Menge Spaß und viele lautstarke Kommentare von allen Beteiligten, wenn z.B. „deinFreund“ „deinFeind“ besiegte oder sich der „KGB“ einmischte. Der Tag endete nach einem sehr gelungenen Schnitzel mit Bratkartoffeln Abendessen und dem üblichen Abendsport.

5ter Tag (Montag 14.01.19)

Der Montag begann damit, dass wir wieder um 06 Uhr zum Frühsport geweckt wurden. Als wir wach waren aßen wir Müsli und Brötchen zum Frühstück. Daraufhin haben wir uns fertig gemacht und haben uns schließlich um 09 Uhr auf den Weg zur Loipe gemacht. Wir sind dann wieder ins Stadion gefahren und habend dort nur eine Runde gedreht, da es zu windig und stürmisch war. Als wir wieder bei unserer Hütte ankamen, gab es Pfannkuchen zum Mittagessen. Nach dem Mittagessen wurden wir in zwei Gruppen eingeteilt, die eine ging wieder zur Loipe und fuhr mit Olli ein paar Runden, die andere räumte in der Zeit ein wenig auf und packten ihre Koffer, da es am nächsten Tag um 10 Uhr schon wieder nach Hause gehen sollte. Zum Abendessen gab es wie am ersten richtigen Tag wieder Pizza. Da das abendliche Sportprogramm wieder sehr anstrengend war, gingen wir sehr früh und geschafft schlafen.

Abreise (Dienstag 15.01.19)

Der Dienstag begann zur Abwechslung mal ohne Morgensport. Nach dem etwas späteren Aufstehen und dem gewöhnlichen Frühstück, begannen wir unser Gepäck und andere Dinge, welche mitsollten, wie Skier der Schule und die Kühlboxen, zum Bus zu tragen und zu verstauen. Nach der etwas verzögerten Abfahrt, welche kurz nach 10 Uhr stattfand und durch einige vergessene Erledigungen wie das Ausschalten der Spülmaschine und Ähnlichem hinausgezögert wurden, gingen wir alle unseren eigenen Aktivitäten nach, wie Schlafen, Karten spielen und Musik hören.

Trotz der etwas verspäteten Abfahrt kamen wir nach etwa vier Stunden Fahrt um ca. 14 Uhr am Fährhafen in Kristiansand an. Nach einem zwei einhalb stündigem Warten, mit Besuchen in der Stadt, begann um 16 Uhr 30 das Boarding. Nachdem die Fähre um 17 Uhr abfuhr und wir uns die Langeweile während der 3 stündigen Fahrt mit Handyspielen, Schach und anderen Aktivitäten vertrieben kamen wir um ca. 20 Uhr in Hirtshals, Dänemark an. Nach einer weiteren ca. 4 stündigen Busfahrt kamen wir endlich bei Bølck daheim an von wo aus wir von Eltern abgeholt und nach Hause gebracht wurden.