



Trainingslager 2021

Wie auch schon im letzten Jahr fand das Trainingslager 2021 Corona-bedingt für die 15 teilnehmenden Schwimmer in Herrenberg und Umgebung statt. Die ersten drei Tage der



letzten Sommerferienwoche trainierten wir sowohl im als auch außerhalb des Schwimmbeckens. Nach den neun Stunden Training spürten wir alle unsere Muskeln und hofften auf erholsamere drei Aktivitäten, bei welchen sich die schmerzenden Muskeln wieder regenerieren können.



Als Erstes ging es für uns in die Kletterhalle nach Gültstein, wo wir uns erst in der Boulderhalle und später auch an den Kletterwänden austobten und auch die ein oder andere bisher noch nicht geforderte Muskel ebenso anstregten, dass diese uns für die weiteren Tage im Gedächtnis blieben. Anschließend fuhren wir ins Wildgehege grillen. Nach einer Runde Verstecke-Verbrannt stellten wir fest, dass ein Tag ohne Wasser auf der Haut für einen echten Schwimmer nichts ist. Dennoch war es für uns alle eine willkommene Abwechslung, sodass wir erfrischt und mit neuer Energie den Heimweg antraten.



Am Freitag stand eine 20 km lange Paddeltour auf der Donau auf dem Programm. Nach anfänglichen Startschwierigkeiten konnten wir mit sechs doppelt- bis dreifach belegten Kanadiern richtig loslegen. Die Mittagspause verbrachten wir gemeinsam auf dem Wasser, indem wir alle Boote zusammenbanden. Um nach der



Pause wieder in Schwung zu kommen, übernahm die Jüngste im Bunde zur Freude aller Beteiligten die Motivationsrede, indem sie uns die ganze Zeit „paddeln, paddeln, paddeln, paddeln, paddeln, paddeln...“ zu rief. Obwohl die meisten mindestens einmal aus verschiedenen Gründen, unter anderem weil das ein oder andere Paddel verloren ging, ins Wasser mussten, bekamen wir zum Schluss noch eine Dusche von oben. Abends gab es zur Stärkung in Sigmaringen noch Pizza.



Zum krönenden Abschluss des Trainingslagers 2021 fuhren wir in das Spaßbad Galaxy am Titisee mit dem Plan, ausschließlich Spaß zu haben. Auf den elf richtig großen und schnellen Rutschen tobten wir knapp 5 Stunden lang aus und jeder nahm als Andenken den ein oder anderen blauen Fleck mit nach Hause. Da bereits um 15 Uhr Badeschluss war, suchten wir noch eine Grillstelle mit Wiese auf, um dort Frisbee und zwei Werwolf-Runden zu spielen. Auf dem Rückweg nach Herrenberg hielten wir bei einem namhaften



Schnellrestaurant an und feierten mit einem McFlurry die gelungene Freizeitwoche.



Pia