

Trainingswoche im 3T in Tenero

von den Leichtathleten und den Handbikern, die im Nachwuchskader sind.

Montag, 14.05.07

Anreise mit dem SPV-Bus ins verregnete Tessin, nach Tenero. Am Nachmittag wollten wir trainieren aber nach einer Stunde hat Petrus uns einen Strich durch die Rechnung gemacht, es begann zu regnen.

Um 20.30 begann das 3T offiziell mit einer spektakulären Eröffnungsfeier an der auch der Ski-Alpin-Weltmeister, Daniel Albrecht und der Beatboxer Nino. G teilnahmen.

Dienstag, 15.05.07

Um 6.30 begann der Tag für uns Rollstuhlsportler. 7.00 gab's Frühstück und um 9.00 besammelten wir uns für ein muskelstrapazierendes Tennistraining. Am Nachmittag fanden sich die Leichtathleten für eine Trainingseinheit auf der Leichtathletikbahn ein. Währenddessen waren die Handbiker auf den Strassen bei den Maisfeldern unterwegs. Am Abend mussten Patricia und Nadine dann noch, in einem spannenden Kampf ihre restliche Energie loswerden!

Mittwoch, 16.05.07

Nach dem Frühstück, um 7.00 mussten wir zur Athletenausbildung. Dort informierten uns Andreas Küttel und Dominique Gisin genaustes über das Prozedere bei einer Doping Kontrolle. Ausserdem mussten wir einen interessanten aber langen Fragebogen ausfüllen. Am Nachmittag fuhren die Handbiker nach Bellinzona. Die Leichtathleten und Tobias (Handbike) absolvierten auf der Bahn ein intensives Training. Am Abend gab es dann einen Cool and Clean Abend (Projekt von Swiss Olympic gegen Drogen und Alkohol) mit vielen attraktiven Dance Einlagen der cool and clean Dance Compagnie.

Donnerstag, 17.05.07

Am Morgen um 8.50 durften wir an den See zum Kanu fahren. 3 von uns steckten den Kopf noch ganz ins Wasser, was extrem kalt war. Die Handbiker machten eine Tour nach Ascona. Am Nachmittag machten die Leichtathleten ein Start-Sprinttraining auf der Bahn, die Handbiker machten ein kurzes aber intensives Intervalltraining. Um 18.00 gab es einen Grillplausch, der eigentlich ganz angenehm war aber plötzlich entledigte sich ein Vogel seinem Problem genau zwischen Patricia und Nadine, Tobias fand das ganz lustig. Danach qualifizierten sich 8 Mannschaften für den Hexathlon der am Freitagabend stattfand, für den wir Rollstuhlfahrer glücklicherweise schon qualifiziert waren =)

Freitag 18.05.07

Freitagmorgen... der zweitletzte Tag, wir waren schon etwas müde aber in den Trainings galt es immer Vollgas zu geben und sich voll zu konzentrieren. Die Handbiker absolvierten am Morgen ein Zeitfahren und am Nachmittag fuhren sie schon sehr früh mit dem SPV-Bus los nach Agno. Von dort fuhren sie mit dem Handbike nach Morcote und zurück. Am Abend um 17.30 kamen sie erschöpft wieder zurück. Die Leichtathleten hatten am Morgen ein Start- und Sprint Training und am Nachmittag ein noch Intensiveres Distanzen Training zum Abschluss durften wir noch Kurven üben, wobei es uns Mädchen bei den Wörtern „Kurven üben“ kalt den Rücken runter lief. Bei der Übungskurve in Tenero hat es bis jetzt kein Mädchen geschafft ohne mindestens einen Unfall durch zu fahren aber dieses mal waren wir ganz gut und haben trotz zwei, drei kritischen Situationen das Training heil überstanden. Am Abend fand dann noch die Grosse Abschlussfeier statt mit der Grossen Teamstafette und Showeinlagen der Sportstudenten aus Magglingen. Beim Hexathlon kam das orange Team ins Finale. Von uns Rollstuhlsportlern schaffte es Andrea von Büren. Gratulation Andrea!!
Nachdem vielen alle von uns tot müde ins Bett.

Samstag 19.05.07

Letzter Tag! Zuerst ging's ans Aufräumen und dann ab ins Training. Die Handbiker fuhren zügig durch die Magadinoebene und übten Windschatten fahren. Die Leichtathleten machten drei Fahrspiele, wobei alle Spiele die Gruppe von Maurice Amacher gewannen (Lukas, Maurice und Patricia) aber die Gruppe von Parvesh Courtet waren gute Verlierer und profitierten für den Wettkampf daraus (Jasmine, Andrea, Parvesh). Danach stellten wir uns alle unter eine erfrischende Dusche und traten die Heimreise mit dem SPV-Bus an. Es dachte keiner mehr an die verregnete Ankunft viel mehr waren wir damit beschäftigt uns irgendwie abzukühlen es war extrem heiss. Ca. um 4.00h sind wir erschöpft aber gut in Nottwil angekommen und von unseren Familien in Empfang genommen.

Dankeschön!

Im Namen aller Rollstuhlsportler möchte ich ganz herzlich unserem Leichtathletiktrainer Paul Odermatt danken! Ich denke, alle konnten super von den guten Trainings profitieren.

Ich möchte auch im Namen aller Handbiker ihrer Trainerin Theres Huser und ihrem Mann Markus Zemp, der am Donnerstag zu uns nach Tenero kam, danken!

Ihr seid Super Trainer!

Patricia Keller