

# Trainingslager 2017 - Girona / Spanien

Beigesteuert von Sascha Pukalla  
Sonntag, 23. April 2017

Wettkampfmannschaft in Girona

SG SSF Marl-Hüls trainiert in südlichen Gefilden auf NRW-Meisterschaften hin

Girona - eine Stadt im Herzen Kataloniens. 105 km nordöstlich von Barcelona gelegen ist die Hauptstadt der gleichnamigen Provinz Girona für die Schwimmerinnen und Schwimmer der SG SSF Marl-Hüls eine Reise wert. Eine Woche lang tauschten die Marler Schwimmer ihre heimische 25m-Bahn am Badeweiher gegen eine 50m-Bahn in der Sportstadt Girona ein. Vom 08. bis 15. April trainierten 13 Aktive der Jahrgänge 2000 &ndash; 2004 unter Anleitung ihrer Trainer Christiane Cova-Hög und Sascha Pukalla mehrmals täglich unter südlicher Sonne, um für die anstehenden NRW-Meisterschaften Ende April in Wuppertal optimal vorbereitet zu sein. Zweimal am Tag ging es dabei ins mit Salzwasser gefüllte Schwimmbecken des `COMPLEX ESPORTIU GEIEG SANT PONÇ´, einem Sportpark, in dem bis zu 22 Sportarten betrieben werden. Neben Sprints und Ausdauerseinheiten verbesserten die Marler Aktiven ihre Schwimmtechniken, trainierten Startsprung und Wende und stellten unter Beweis, wie hoch ihr Durchhaltevermögen ist. "In Marl trainieren unsere Aktive an maximal fünf Tagen die Woche einmal für zwei Stunden.

Die Umstellung auf die 50m-Bahn, die zweimal zwei Stunden Wassereinheit und das zusätzliche Sportprogramm verlangt den Aktiven eine Menge ab. Da ist das Durchhaltevermögen ausschlaggebend" so Christiane Cova-Hög. Neben den Wassereinheiten rundete ein breit aufgestelltes Sport- und Trainingsprogramm den Tagesablauf ab. Stütz- und Kräftigungsübungen, abendliche Joggingrunden sowie Therabandübungen waren selbstverständlich. Das Pilatestraining für die Aktiven dann doch schon eher ungewohnt.

Besonders ungewöhnlich, allerdings einen großen Anklang bei den Aktiven findend, war das Einüben der Bewegungsabläufe des Tai-Chi Chuans. Als Kampfkunst entwickelt nutzen die Aktiven die Ausführung der langsamen Bewegungsabläufe als Konzentrations- und Meditationseinheit. Massimo Cova, der langjährig Tai Chi praktiziert und den Aktiven die Übungen beibrachte, war begeistert von der schnellen Aufnahmefähigkeit der Teilnehmer. Innerhalb weniger Trainingseinheiten gelang es ihm, die Gruppe von einzelnen Tai-Chi-Übungen über fließende Bewegungen bis zu den komplexen Formen hinzuführen. "Ich bin froh, dass wir Massimo als Tai-Chi-Lehrer gewinnen konnten. Die Übungen fordern ein großes Maß an Konzentration, während gleichzeitig ein Entspannungsgefühl eintritt, was für die Regeneration sehr wichtig ist. Da viele Aktive noch keine oder wenig Erfahrung mit Mentaltraining haben, war das Tai-Chi als Einführung dazu sehr gelungen" so Sascha Pukalla, der ausgebildeter Mentaltrainer ist.

Doch nicht nur mit Sport war die Woche der Marler Aktiven ausgefüllt. Neben sportlichen Aktivitäten stand für die Marler Schwimmerinnen und Schwimmer Kultur und Sightseeing auf dem Programm. Die Altstadt von Girona mit ihren kleinen Gassen wurde besichtigt, die bunten Häusern am Fluss Onyar, ebenso die Plaça de la Independència und die gotische Kathedrale `Santa Maria´, das Wahrzeichen Gironas. Shopping in Girona kam natürlich auch nicht zu kurz.

Kultureller Höhepunkt und eine besondere Erfahrung nahmen die Schwimmer mit ihren Trainern am Karfreitag mit. In der sogenannten `Setmana Santa´, der Heiligen Woche angereist, durften sie der `Processó del Sant Enterrament´, also der `Prozession zur Grablegung´ beiwohnen. Ursprünglich auf ein Verbot des öffentlichen zur Schau stellen des Büßens zurückgehend, findet alljährlich ein Umzug verschiedener, mit langen Kutten und Spitzhauben verhüllter Bruderschaften statt. Die Atmosphäre dieser für uns Deutschen doch eher unbekanntem Art der Prozession war besonders. Eine Stille und Erhabenheit, die jeden Teilnehmer erfasste.

Von Marl nach Girona. Eine Reise die sich lohnte. Vielleicht nicht zum letzten Mal?