

100pro gelungenes Trainingslager



Die Sommerpause neigt sich dem Ende entgegen. Anfang September steigen die kleinen und großen Spieler der Abt. Tischtennis des MSV Bautzen 04 wieder ins Spielgeschehen ein. Um optimal auf die bevorstehende Saison vorbereitet zu sein, begaben sich am 29. Juli 2017 insgesamt 18 Tischtennisbegeisterte ins ca. 500 km entfernte Trainingslager nach Hodonín (CZ).

Nachdem sich die 8 Nachwuchsspieler am Samstagmorgen von ihren Muttis verabschiedet hatten, rollte der Tross Richtung Grenze. Die Umleitung zum Grenzübergang Zittau bescherte uns bereits die erste größere Verzögerung. Die zahlreichen Baustellen und Staus machten es für alle nicht leichter. Zu dem herrschten jetzt schon tropische Temperaturen. Der guten Laune im Bus tat es jedenfalls keinen Abbruch. Bei Onkel Ronald McDonald konnten sich die Kids für die kommenden Kilometer stärken. Nach gut 7 Std. Fahrtzeit erreichte man die Heimat des tschechischen Serienmeisters bei den Frauen. Bereits jetzt kletterten die Temperaturen bis weit über die 30 Grad Celsius Grenze. Uns war klar, dass das Training bei diesen Temperaturen uns einiges abverlangen würde. Dennoch freuten sich alle auf die bevorstehende Trainingswoche.

Am Samstagabend wurde sich noch locker in der wunderschönen Sportovní hala eingekontert. Nach dem Abendessen fielen alle sichtlich geschafft ins Bett. Trainiert wurde unter fachmännisch Anleitung von Alena Vachovcová und Jaroslav Mikeska zweimal täglich für 2 Stunden in 2 Gruppen. Am Anfang einer Trainingseinheit stand immer die Erwärmung. Bei den in der Halle gemessenen Temperaturen eigentlich überflüssig. Dennoch drehten wir brav unsere Runden. Die Trainingseinheiten beinhalteten meist Technik-, Fitness- und Konditionsübungen, diverse Spielformen und wer wollte, konnte sich beim Balleimertraining mal so richtig austoben. Das Trainerteam vom SKST Hodonín organisierte sogar zum Ende einer Einheit einen Fitnesscoach, der

uns zahlreiche Kraft-Stabilisationsübungen zeigte. Robert machte zusammen mit dem Coach den „Vorturner“. Hier war aber zu sehen, dass Robert schon viel Kraft während der Trainingseinheit gelassen hatte. Zum normalen Training stellte dies eine willkommene Abwechslung dar.

Reichlich Kraft konnten wir beim morgentlichen Frühstück in unserer Pension tanken. Zwischen und nach den Trainingseinheiten nahmen wir unser Essen in der nahegelegenen Taverne ein. Die Mädels dort bereiteten uns eigentlich immer ein leckeres Essen (auch vegetarisch). Ein dickes Lob und vielen Dank für den immer freundlichen Empfang. Regeneration wurde im Freibad betrieben. Wie eingangs schon erwähnt, kratzten die Temperaturen an der 40 Grad Celsius Marke. Das Training war kein „Zuckerschlecken“. Wenn man noch ein freies Plätzchen im Schwimmbecken ergattern konnte, diente dies dazu, den Körper ein wenig runterzukühlen. Bei einem kurzen Beachvolleyballspielchen wurde einem aber gleich wieder warm. Die heißen Nächte verbrachten wir in der klimatisierten Pension bei diversen Unterhaltungsspielen für klein und groß. Dabei durften die Kids auch mal lügen, sich die Meinung sagen und Vermutungen aufstellen. Hundertprozentige Übereinstimmungen gab es nur selten. Nachdem sich der Nachwuchs gegen 21.30 Uhr auf ihre Zimmer verabschiedete, plauschten die „Alten“ noch ein wenig, genossen noch ein kaltes Getränk und nach einer weiteren Spielerunde begaben sich die meisten ins für einige viel zu kalte Bett (der Klimaanlage sei dank).

Am vorletzten Abend wurde noch ein kleines Fussballturnier auf die Beine gestellt. Nachdem Toni sein fussballerisches Können unter Beweis stellte, konnte es auch schon losgehen. Erschreckend für uns war, wieviel Kraftreserven unser Nachwuchs noch hatte. Entweder stehen alle gut im Training oder das TT-Training war zu lasch oder wurde vernachlässigt. Am Ende des Turniers stand das Team um Holger als Sieger fest. Am letzten Abend wurde traditionell durch den Gastgeber gegrillt. Es gab wieder allerhand tschechische Köstlichkeiten. Wir stellten einen „Chefsalat“ bereit und bedankten uns mit einem Bautzner Präsentkorb bei unseren Gastgebern für ein gelungenes Trainingslager. Gern kommen wir wieder. Nach dem obligatorischen Erinnerungsfoto begaben sich noch einige an die Tische um Clickball zu spielen. Andere wiederum probierten einheimische Obstbrände. Gegen Mitternacht brachte uns unser weiblicher Chauffeur wohlbehalten zur Pension zurück. Am nächsten Morgen wurden die Koffer gepackt und nach dem Frühstück begaben wir uns auf die Rückreise. Nach einer 7stündigen Fahrzeit konnten die Familien ihre Sprösslinge wieder in Empfang nehmen. Wir hoffen doch, dass das Trainingslager wieder allen Spaß bereitet hat und somit der Grundstein für eine hoffentlich erfolgreiche Saison gelegt wurde. Bedanken möchten wir uns auch noch bei der [Volkssolidarität Bautzen](#), die uns bei der Finanzierung des Mietbusses unterstützen.

































































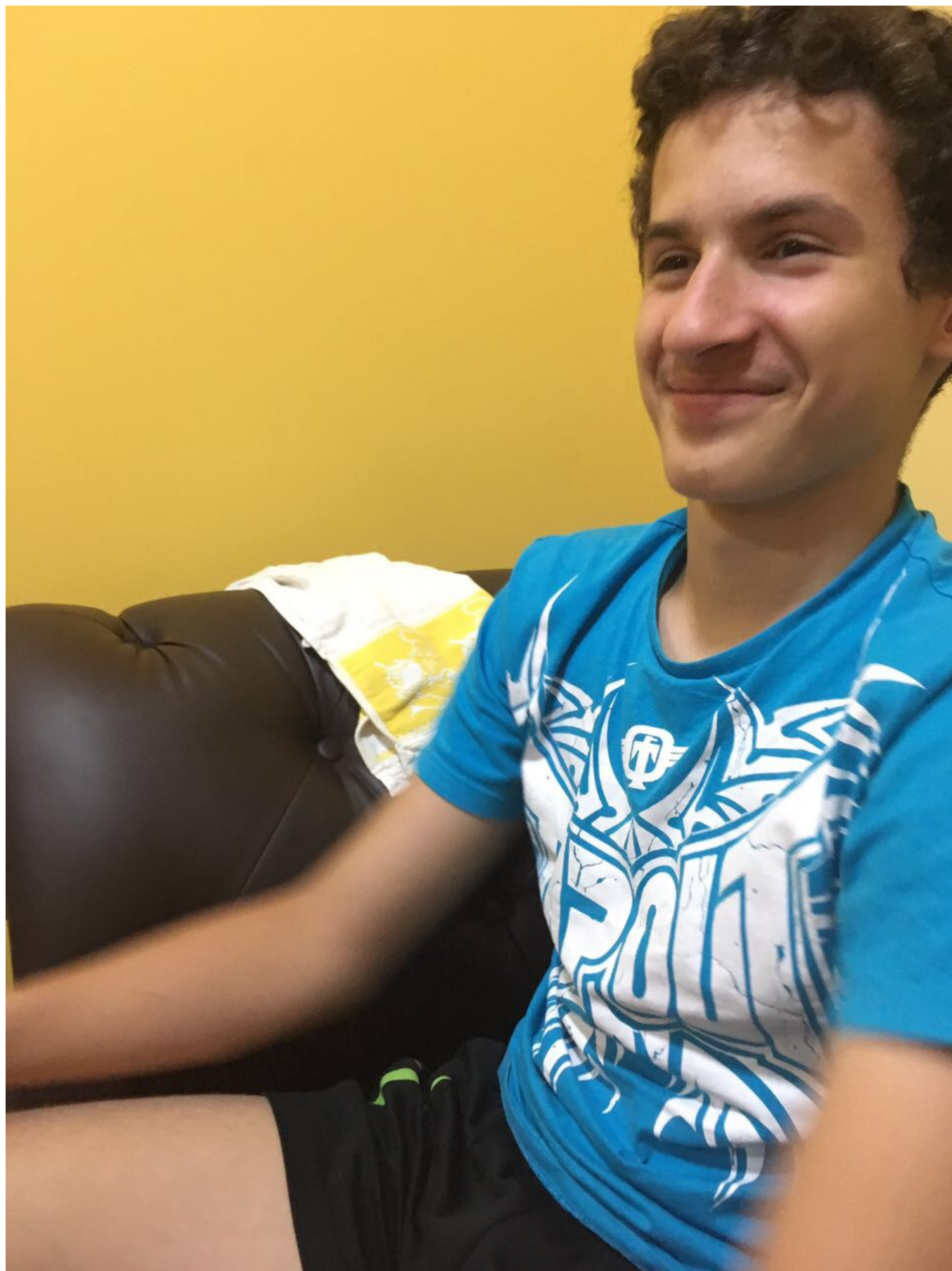














HR TEAM HOLGER 1-0 TEAM ROBIN 4' Holger

HR TEAM ROBERT 0-2 TEAM TONI 4' Engert
Rupp

RR TEAM HOLGER 2-0 TEAM ROBIN Holger

RR TEAM ROBERT 2-1 TEAM TONI Mario
Rupp
Rupp

HR TEAM HOLGER 2-1 TEAM TONI Holger 157'
Alexander 3'
Mario 5'
Jari 2'
Aleks 4'
Robin D. 5'

HR TEAM ROBERT 0-2 TEAM ROBERT

HR TEAM Robert 0-1 TEAM Holger

RR TEAM TONI 3-0 TEAM Robin

RR TEAM TONI 1-0 TEAM Holger

RR TEAM Robin 1-0 TEAM Robert

dusch das
NEU
12H DUFTERLEBNIS
Ich fühle mich belebt
LANGANHALTENDER DUFT • FREIGESETZT BEI BERÜHRUNG
Duft nach wilder Pfingstrose & Litschi Duschgel

ENTDECKE DEN SINNLICHEN DUFT, DER DICH 12H INSPIRIERT.

Feine Duftperlen in diesem neuen Duschgel setzen für 12H bei jeder Berührung einen fruchtig-blumigen Duft frei.

Unilever



