

## Trainingslager 2009 in Sögel bei Bremen

Vom 30.01.2009 bis zum 01.02.2009 machte sich die A-Jugend des TSV Sülfeld mit 15 Spieler auf den Weg nach Sögel ins alljährige Trainingslager, um hart zu Trainieren und Kräfte zu Sammeln.

Freitagnachmittag ging es los. Vom Volkswagenwerk Wolfsburg haben wir drei Busse bekommen um gemeinsam die 3 Stunden lange Reise anzutreten. Spät am Abend sind wir dann in Sögel gut angekommen. Erstmal hieß es dann die Zimmer beziehen. Danach gab es Abendbrot und eine kleine Besprechung, was wir in den 3 Tagen machen werden.

Kurze Rede langer Sinn. Schon ging es los, noch am Freitag gingen wir auf den Platz und trainierten. Mit großer Mühe und voll ausgepauert gingen wir dann nach 2 Stunden vom Platz. Lange war es nicht mehr dann ging es schon wieder weiter. Abends noch bis in die späten Stunden auf den Zimmer abhängen, obwohl wir Samstagmorgen schon um 6 Uhr wieder in unseren Sportschuhen stecken mussten, hatten wir kein Problem.

Morgens um sechs bei Minusgrade und Morgendämmerung ging es dann los durch die Straßen und Wälder von Sögel. 10 Kilometer Joggen war angesagt. Nach gut 90 Minuten kamen wir dann wieder in der Herberge an. Duschen arg nicht viel Zeit denn es gab gleich Frühstück. Nach dem Frühstück war nicht viel mit Ausruhen... Schon um 10.00 Uhr ging es weiter. Kurz durchschnaufen und dann ging es wieder auf den Platz für ein bisschen Krafttraining und ein kleines Spiel.

Nachmittag um 16 Uhr wollten wir dann ein Spiel gegen den Heimatort "Sögel" bestreiten. Leider machte dies der Platz nicht mit. Eisig hart war er und eine leichte Weiße decke legte sich auf den Platz, so dass wir das Spiel absagen mussten. Aber nichts zu trotz. Viel konnten wir nicht mehr machen. Trotzdem waren wir Spieler heiß auf Fußball und gingen zum Platz und machten ein eigens Spiel. Nach dem Spiel gab es dann auch schon Abendbrot.

Ohne Fußball in einem Trainingslager konnten wir nicht leben. Also mussten wir Samstagabend einfach noch mal in die Halle gehen um zu kicken. Wir sind ja zum Trainieren hier und zum Fußballspielen und nicht zum Langweilen, hieß es. Nach den harten Trainingseinheiten tat uns langsam alles weh was wehtun kann. Aber die Schmerzen wurden unterdrückt.

Nach dieser guten Leistung gab es dann auch eine Belohnung und es ging Samstagabend zum Abschluss in eine Kneipe um etwas zu trinken. Sonntag waren wir dann so kaputt, dass wir nicht mehr auf den Platz konnten, weil uns alles wehtat und wir kaum noch Lust hatten. Einige wollten Sonntag früh noch mal in die Turnschuhe springen um durch die Straßen Sögels zu Laufen. Aber der Muskelkater gewann einfach gegen das Laufen. Es hatte keinen Sinn mehr, wir waren einfach zu kaputt. Mit letzten Kräften packten wir unsere Taschen, brachten sie zum Bus um uns auf die Heimreise zu machen.

Das Wetter hat im größten Teil mitgespielt. Der Spaß war vollkommen da. Leider waren wir nur drei Tage dort. Viel zu kurz. Aber nun ist es vorbei und die Saison kann kommen.

In der Osterzeit geht es dann zum internationalen Turnier nach Rimini in Italien. Dafür haben wir sicherlich nun gut trainiert und hoffen, dass wir in der Saison und in Rimini uns gut präsentieren werden können.

Hiermit bedanken wir uns noch mal bei unserem Trainer und für das tolle erfolgreiche Wochenende - Trainingslager in Sögel.

Bericht wurde von David Himpel geschrieben (Abwehrspieler der A- Jugend)

