

Sparkasse SSK Feldkirch

Trainingslager Modena, Italia 

Aug. 2008



Nach einer 6-stündigen Fahrt mit vielen Umwegen durch die verlassensten Gegenden Italiens erreichten wir am Sonntagabend endlich das in den Bergen gelegene Städtchen Sestola nahe Modena. Viel Freude kam bei der Zimmereinteilung auf, als wir vom gemeinsamen Balkon erfuhren. Um acht ging es dann zum erstaunlich üppigen Abendessen - Salat, Vorspeise, Pasta, Fleisch und Dessert. Nach einer kurzen Besichtigung der Stadt gingen wir alle müde zu Bett.

Am Montag hatten wir schon um 8:30 Training, weshalb wir schon früh aus den Federn mussten. Nach dem Nachmittagstraining wurde uns klar, dass Nicki uns viel Muskelkater bescheren würde (=) Später schlepten wir uns auf einen nahe gelegenen Hügel, auf dem eine Burg stand. Zum Ausklang des Tages verbrachten wir den restlichen Abend mit Kartenspielen auf dem Balkon.

Am Dienstag starteten wir mit unserem 3. Training. Nach diesem anstrengenden Vormittag beschlossen wir gemeinsam ins Freibad zu gehen. Das Wetter war nahezu perfekt und die Stimmung war super. Nach einem kleinen Volleyballspiel im Wasser mit italienischen Jungs legten wir uns hin um für das Nachmittagstraining Energie aufzutanken. Auch eine Runde „Esla“ durfte nicht fehlen. Später machten wir uns wieder auf den Weg in die Halle um das Training fortzusetzen. Wieder im Hotel angekommen, saßen wir nach dem Abendessen zusammen auf dem Balkon und „eselten“. Natürlich durfte das Lästern nicht fehlen. ☺ Als wir dann langsam müde wurden, zogen wir uns in unsere Zimmer zurück und freuten uns auf den nächsten morgen.



Am Mittwoch um 00:00 klingelte der Wecker, da Willy Geburtstag hatte. Nach Gesang und Gratulation ging's natürlich gleich wieder ins Bett, da am nächsten Tag wieder hartes Training auf dem Programm stand, bei dem wir wie immer voll Gas gaben. Nach dem Mittagessen ging's gleich, gemeinsam mit allen anderen Mannschaften, in den Adventure Park auf 1500m Höhe. Dort konnten wir neben dem beeindruckendem Kletterparcours auch die Sommerrodelbahn, das Trampolin und verschiedene Rutschbahnen benutzen. Nach dem Abendessen ging's noch in die Disco, bei der einige Feldkircher Mädels ziemlich abdancten :D

Am Donnerstagvormittag hatten wir unser erstes Trainingsspiel. Den ersten Satz starteten wir mit viel Einsatz und verloren ihn nur knapp. Im 2. Satz hatten wir einen ziemlichen Einbruch, von dem wir uns erst im 4. Satz wieder erholen konnten. Es war ein wichtiges Spiel um zu sehen, woran wir noch arbeiten müssen, was wir bei der Trainingseinheit am Nachmittag gleich umsetzten. Doch Nicki ließ nicht locker und so besuchten wir zum Abschluss des Tages noch die Kraftkammer, in der unsere Arme und Beine gut beansprucht wurden.

Tags darauf, am Freitag den 29.08.08, hatten wir früh morgens schon gleich unser nächstes Trainingsspiel. Wir starteten sehr schlecht, konnten uns jedoch noch aufrappeln und spielten im gesamten ein solides Match, das wir aber leider 2:1 verloren. Nachmittags hatten wir noch unser letztes Training, doch waren wir alle ziemlich groggy und geschlaucht von der ganzen Woche und daher war unsere Trainingsleistung nicht zu loben. An unserem letzten Abend gingen wir noch in ein „Zockerlokal“ gleich neben unserem Hotel und nachdem wir das große Geld leider nicht machten, schleckten wir noch ein Frusteis als Abschluss. ☺

Am Samstag machten wir uns schon mit den fertig gepackten Koffern für die Heimreise auf den Weg zu unserem letzten Trainingsspiel und somit zu unserer letzten Trainingseinheit der Woche. Beim Spiel merkten wir, was wir in der tollen Woche an Spielerischem dazugelernt hatten und an was noch in dieser Saison gearbeitet werden muss.

Voller Vorfreude auf unser Zuhause traten wir um 14 Uhr die Heimreise an. Als wir um 21 Uhr aus dem Bus ausstiegen, spürten alle den kräftigen Muskelkater, der uns an eine tolle und lehrreiche Woche erinnert.

Ein großes Dankeschön an Nicki für die anstrengenden Trainings, die gute Organisation, die liebevolle Betreuung und die lustig gestaltete Freizeit! Hoffentlich waren's auch für dich so schöne Tage, wie für uns Spielerinnen! ☺

