

CSC Tagebuch *(Celler Schwimm-Club)*



vom Ostertrainingslager 2007 in Hvide Sande



Erstellt von Jenny-Sabrina Rumpel

heute war es endlich so weit. Um 8.30 Uhr ging es los zum diesjährigen Ostertrainingslager nach Dänemark (wohin auch sonst), genauer nach Hvide Sande. Nach ungefähr fünfstündiger Fahrt und einer kurzen Pause waren wir endlich da. Dank Susanne wusste ich auch gleich bescheid wo alles zu finden ist. Leider erzählte sie mir auch, dass es dort vegetarische Haie gibt. Ich hoffe, das Wetter wird schlecht und das wir somit nicht im Meer baden können.

Nachdem auch der Letzte sein Zimmer gefunden hatte und die Jungs den ach so riesigen Fußball Platz entdeckt hatten, ging es schon los zur ersten Wassereinheit von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr. So hoch motiviert hab ich meine Schwimmkameraden und Schwimmkameradinnen noch nie vorher erlebt. Nicht nur, dass das Duschen der Jungs den Rahmen des Trainings **NICHT** überschritten hat (was ja sonst in Celle immer der Fall ist), es sind auch alle wirklich den Plan geschwommen. Ehrlich gesagt konnte ich es gar nicht glauben! Wir haben den Trainingsplan locker mit 5100 Metern geschafft, was für unsere Verhältnisse unfassbar viel ist, und sind zusätzlich noch eine Staffe geschwommen. Ich konnte regelrecht sehen, dass alle stolz auf sich selber waren. Sehr überrascht hat mich auch Otto. Er hat einen Satz gesagt, den ich aus seinem Mund nicht für möglich gehalten habe und zwar: „ Das Training hat mir richtig Spaß gemacht “. WOW!!! Nachdem sehr gut verlaufenden Training gab es um 19.00 Uhr Abendbrot. Obwohl alle so was von gar nicht kaputt waren, war ich es schon. Immerhin bin ich auch nicht mehr die Jüngste und stecke 5400 Meter nicht einfach so weg, wie fast komplett der Rest.

Wir verbrachten noch einige Zeit in Yoshis, Ottos, Scampis und Tobis Zimmer.

Mittlerweile liege ich jetzt in meinem Bett, hab ein Einzelzimmer, und überlege wie ich morgen den Tag überstehen werde, da ich die Pläne ja schon weiß und es ziemlich viele Meter dank Sandra sein werden.

Na ja, ich werde jedenfalls jetzt schlafen gehen.

Gute Nacht liebes CSC Tagebuch,

Deine Jenny

die Zeitplanung ist heute sehr eng verlaufen. Um 7.15 Uhr hieß es für mich aufstehen, denn ich hatte noch eine viertel Stunde Zeit um mich einigermaßen fertig zu machen. Um 7.30 Uhr standen nämlich schon die ersten Mädels vor meiner Tür fürs Wiegen. Auch wenn ich es selber in Trainingslagern nicht mochte gewogen zu werden, war es einer meiner Aufgaben als Betreuerin. Die kleine Jasmin wiegt mal gerade ein Drittel von dem was ich auf die Waage bringe.

Um 8.00 Uhr gab es Frühstück. Ich kann immer wieder nur sagen „Ich liebe das dänische Brot“. Wie gut das Grzegorz und Silke nicht mehr da sind (was mich aber immer noch ziemlich traurig macht), da es auch Nutella gab und fast alle es auch auf ihr Brot bzw. Brötchen geschmiert hatten.

Um 9.00 Uhr fing dann auch schon die erste Wassereinheit an. Der Horror!!! Sandra dachte wohl wir wären alles voll die „Überflieger“, denn die Startzeiten waren einfach nicht zu schaffen. Ich glaube, dass Sandra sehr stark an uns glaubt und ernsthaft meint, dass wir das auch wirklich schaffen würden. Richtig zum Vorschein kam das Vertrauen von ihr in uns bei den 8*400 Lagen. Ich möchte echt wissen, ob sie ernsthaft meint, dass ich den Start von sechs Minuten schaffe!? Jedenfalls gab es für uns alle von Henning sehr aufbauende Worte für das Nichtschaffen des Startes und zwar: „Ihr seid einfach alle zu langsam“. Na ja, irgendwie hat er ja recht. Für den Start waren wir zu langsam, aber manche mussten fast Bestzeit schwimmen, um ihn zu schaffen. Die vielen Pinkelpausen, besonders gerne genutzt von den Jungs, nahmen daher extrem zu.

Obwohl wir fast den kompletten Plan durchschwimmen mussten, haben es alle bis zur Jugendherberge geschafft. Um 12.00 Uhr, wie gewohnt, gab es dann schon Mittag. Ich kann es nur wiederholen: „Ich liebe das dänische Brot“. Zum trinken gab es eine rote Flüssigkeit, welches von Scampi als „Gummibärensaft“ bezeichnet wurde. Übrigens kennt er sich sehr gut aus, was die Gummibärenbande anbetrifft. Guckt er es denn immer noch? Ich glaub schon. Obwohl ich es FRÜHER immer geguckt habe, weiß ich nicht mehr so genau, wie die einzelnen Gummibären heißen.

Kurz nach dem Essen sind wir meiner Lieblingssportart nachgegangen....dem LAUFEN!!! Nicht nur ich war von dieser Idee spitzenmäßig begeistert, sondern auch der gesamte Rest. Henning wusste leider nicht, dass wir seid Ewigkeiten nicht mehr laufen waren und ließ uns fast bis zu einem Leuchtturm flitzen, der Kilometer weit weg war (wir kehrten aber schon vorher um). Aber ihm machte es ja nichts aus, denn er fuhr mit dem Rad hinter uns her. Dazu sag ich nur „Wie fies“. Na ja, aber er sah ja auch so ziemlich fertig aus. Jedenfalls war ich so was von erschöpft, obwohl ich ja laufen kann wie eine Weltmeisterin. Danach sind wir noch bis zum Strand gegangen und haben das Trockentraining dort ausklingen lassen. Leider gab es immer noch diesen Zeitplan, denn kurze Zeit später hieß es dann wieder ab ins Wasser von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr. 5700 Meter mussten wir schwimmen. Was für eine unglaubliche Meterzahl! Aber was sein muss, muss sein.

Um 19.00Uhr gab es Abendbrot und somit war der strenge Zeitplan auch beendet.

Danach waren Jessi, Mandy und ich noch bei den Jungs ein bisschen rumhängen.

Jetzt liege ich mal wieder voll kaputt in meinem Bett und kann es kaum erwarten morgen insgesamt 10,9 Kilometer zu schwimmen.

Gute Nacht liebes CSC Tagebuch

Deine Jenny

nach dem gewohnten morgendlichen Ablauf hatten wir von 9.00 Uhr bis 10.30 Uhr Frühtraining. Ich bin heute mit Steffen und Mara auf einer Bahn geschwommen.

Yoshi hat Henning vorgeschlagen, dass wir statt laufen Räuber und Gandarme spielen können. Unser Coach fand dies auch eine sehr gute Idee und so spielten wir es in den Dünen. Bei mir im Team waren Scampi, Otto, Mandy, Jessi, Tobi, Mariko, Basti B., Phillip (der kleine Süße) und Olli. Wir waren unschlagbar als Gandarme, obwohl Scampi und Tobi nicht kapiert haben wo das Spielfeld zu Ende war und sich somit Kilometer weit von uns versteckt hatten. Jedenfalls hatten Mandy und ich uns zusammen versteckt. Ich fand wir hatten auch wirklich voll das gute Versteck. Da saßen wir nun hinter vielem Gestripp in den Dünen und unterhielten uns seelenruhig...da kommt plötzlich Wichi aus der gegnerischen Mannschaft angelaufen und fing uns. Na toll. Somit hieß es für uns „Ab ins Gefängnis“, wo Jessi und Olli auch schon auf Befreiung warteten. Kurze Zeit später versuchte Otto eine Befreiungsaktion. Er scheiterte leider und war somit ebenfalls ein Gefangener. Doch wie aus dem Nichts kam Mariko von der Seite angeschlichen und konnte Mandy und mir die Freiheit schenken. Ich lief wie eine Verrückte um den riesengroßen Berg, weil Wichi mir dicht auf den Fersen war. Mein Tempo verlangsamte sich, da der Berg wirklich groß war und es mich doch schon ziemlich erschöpfte. Na super, ich stürzte und Mareike saß da seelenruhig und fing mich dann, als ich im Sand lag. Ich bin echt umsonst um den großen Berg gelaufen. Auf dem Weg ins Gefängnis, sagte Mara mir auf halber Strecke, dass Mandy am Boden liegt und sich nicht mehr bewegen kann. Sie hat doch tatsächlich einen Salto von einer Düne gemacht. Warum hat sie das nur gemacht. Ich hab mir echt nur gedacht typisch Mandy. Das kann doch nur ihr passieren, denn wenn sich jemand aus dem Verein spektakulär verletzt, dann ist es Fräulein Schmerder. Basti Lodemann hatte sich während einer Verfolgungsjagd von einer hohen Klippe gestürzt, doch Otto lachte nur. Mandy und ich bekamen große Augen, denn wir waren froh, dass er es ohne Verletzung überlebt hatte.

Eigentlich kann man rund um die Uhr über Scampi lachen. Nicht nur das er sich kilometerweit von dem eigentlichen Spielfeld versteckte, stellte er sich auch noch auf einen Berg und winkt anstatt uns zu befreien. Ich glaube er hat das Spiel nicht so richtig verstanden. Man sollte nämlich nicht auf sich aufmerksam machen, sondern mit viel List die anderen unbemerkt aus dem Gefängnis befreien.

Nach dem Spiel gingen wir noch alle an den Strand. Yoshi und ich saßen dicht am Meer und unterhielten uns wieder über dies und das. Später kam dann auch noch Mara und Jessi dazu, denn sie teilten uns mit, dass Scampi gerade verbuddelt wurde. Ich sah nur einen Sandhaufen, wo Otto drauf saß. Yoshi und ich bauten trotzdem mal wieder irgendwas im Sand (was genau ich an dieser Stelle nicht verraten werde).

Wir Mädels kamen vom Trockentraining gut gelaunt in die Umkleide der Schwimmhalle, wo eigentlich unsere Schwimmsachen auf uns warteten. Ja nee...uns Mädels wurden die Badeanzüge, Badekappen und Schwimmbrillen geklaut. Nachher hatte sich rausgestellt, dass die geklauten Sachen einen Gesamtwert von über 400 Euro hatten. Ich bin nur heil froh, dass mein absolut geiles Poolkik nicht geklaut wurde. Selbst Jasmins Badeanzug wurde von dem Dieb mitgenommen. Ich meine ja nur, was will der Langfinger mit so einem kleinen Badeanzug nur anfangen?! Das Training reduzierte sich auf eine Stunde, denn wir fingen ziemlich spät an. Es dauerte nun mal bis jedes Mädels endlich einen Badeanzug anhatte und sich von irgendjemand eine Badekappe und eine Schwimmbrille ausgeliehen hat. Zum Glück hatte ich noch eine dritte Badekappe dabei, denn mir wurden beide CSC Badekappen geklaut. Natascha, Henning und der Herbergsvater suchten alles vergeblich ab, aber kein Erfolg. Während und nach dem Training gab es heiße Spekulationen wer die Sachen geklaut haben könnte (aber auch wieder hier werde ich nicht genauer drauf eingehen, denn sonst muss ich

nur noch wieder daran denken). Nach unseren Spekulationen wurde uns klar, dass wir unsere Besitztümer gar nicht mehr wieder haben möchten *hehe*.

Nach dem ganzen großen Wirbel um den Diebstahl und nach dem Abendbrot liege ich jetzt mal wieder in meinem Bett. Ich bin auch wirklich richtig müde, obwohl das zweite Training nicht so anstrengend war wegen dem Vorfall. Der Tag war echt voller Überraschungen. Ach übrigens, der Gummibärensaft wird von Insidern nur noch „das Gesöff“ genannt.

Gute Nacht liebes CSC Tagebuch,

deine Jenny

der Tag war heute bisher vom Trainingslager am besten, obwohl er nicht so gut anfang. Heute mussten wir um 6.00 Uhr schon aufstehen...ich sag nur „MÜDE“. Das Aufstehen ist mir sehr schwer gefallen, denn ich konnte bisher immer „ausschlafen“ bis 7.15 Uhr. Mein Frühstück bestand aus drei Gläsern Orangensaft. Mandy kriegt doch noch wenigstens ein Glas Saft runter. Ich fand ja, dass das Training zu einer unmöglichen Zeit los ging und zwar um 7.30 Uhr. Heute Morgen war ich mit Mandy und Mara auf einer Bahn. FRAUENPOWER. Na ja, dass Training fing erstmal mit Delle an. Toll! Das kann ich ja auch so gut. Natürlich ist dann Mara vor geschwommen. Mandy schwamm wegen ihres etwas demolierten Knies hinter uns Arme (warum machte sie auch den Salto von der Düne?!). Wie kann man so früh am Morgen nur die armen Schwimmer Delle schwimmen lassen. Außerdem möchte ich gerne mal wissen, wer Wasserball-Delle erfunden hat. So etwas darf man doch „Masters“ nicht schwimmen lassen. Irgendwie finde ich es auf der Bahn viel besser, denn da muss ich nicht andauernd diskutieren wer vorgeht, so wie mit Steffen.

Nach der ersten Einheit gab es zum Glück ein zweites Frühstück, denn Jessi und mir taten schon die Bäuche vor Hunger weh. Natürlich mussten wir uns auch bei dieser Mahlzeit Scampis Klugscheißereien anhören. Dazu kann ich echt nur sagen „Scheißer-Klug“ (Insider). Zwar waren wir kurz nach dem Frühstück noch laufen, aber es gab keine zweite Wassereinheit. Somit hatten wir frei. Was machen natürlich die Jungs? FUßBALL spielen...was auch sonst. Wir Mädels saßen draußen rum, denn das Wetter war einfach nur schön. Plötzlich kam mir ein Geistesblitz. Wir könnten doch die Sachen von den zwei jungen Zimmern umtauschen. Das war mal wieder eine richtig geile Idee, dass auch alle Mädels mitmachten. Also liefen Mara und Jessi schnell zum Schlüsselkorbchen und holten schnell die Schlüssel für Zimmer eins und zwei. Das war voll das Gewusel von uns Mädels. Während ich schrie „Ich hab hier Yoshis Bettwäsche. Wo soll sie hin?“ schmiss Mareike irgendeine Bettäsche ins andere Zimmer. Ich glaube, ich erwischte noch zwei Badehosen von Steffen, die ich auch einfach noch ins andere Zimmer aufhing. Die Bettdecken und Kopfkissen flogen nur von einem Zimmer ins andere, dank Mara, Jessi, Mandy und Mariko. Gesine hielt Wache, damit wir nicht erwischt werden. Auf jeden Fall kann ich für alle Mädels sprechen, wenn ich sage, dass wir Sachen gesehen haben, die wir lieber nicht gesehen hätten. Gerade fertig mit der Aktion, hatte Mandy die nächste geniale Idee und zwar die Schlüsselnummer der Jungs zu tauschen, damit sie nicht gleich in ihr Zimmer rein können. Somit warteten wir nur noch auf unsere Opfer. Wir warteten und warteten. Irgendwann war es dann soweit. Otto steht so vor seiner Zimmertür mit dem Schlüssel in der Hand und versucht sie aufzukriegen. Er probierte es bestimmt so fünf Mal, doch vergebens. Nach den etlichen Versuchen hatte er es dann doch gemerkt. Wir Mädels standen im Flur und haben uns regelrecht tot gelacht. Mareike hatte alles mit ihrer Kamera gefilmt. Wenn ich die beleidigste Leberwurst des Trainingslagers küren dürfte, dann wäre es Yoshi.

Jedenfalls verschanzten die Jungs sich in einem Zimmer. Trotz Bespitzelungen konnten wir Mädels nicht herausfinden, ob die Jungs einen Gegenanschlag planten. Wir barrikadierten uns in das Mädchen Zimmer 4. Plötzlich klopfte es bei uns an der Tür. Alle Jungs standen im Flur und wollten dass wir rauskommen. Da wir Mädchen ja so schlau sind haben wir das nicht gemacht. Mareike hatte ihnen vorgeschlagen, dass wir uns alle in 10 Minuten am Schiff treffen. Währenddessen überlegten wir uns was die Jungs schlimmes mit uns vorhatten. Um Mareike vor den Jungs zu schützen bewaffnete Mara sich mit ihrem 8*4 Endless Summer Deo, Jessi und ich mit Wasserflaschen. Wir waren auch wirklich bereit sie damit nass zu spritzen. Da wir uns nicht mehr trautes durch den Flur zu gehen, hatte Mara die geniale Idee wir könnten doch durchs Fenster klettern. Und so kletterten Mareike, Mara, Jessi und ich durchs Fenster. Jessi und ich haben uns gefühlt, als wenn wir wieder 10 Jahre alt wären. Mandy, Mariko und Gesine blieben im Zimmer am offenen Fenster...falls wir flüchten

müssen und schnell wieder in Sicherheit gelangen wollen. Vorm Fenster gab es noch die letzten Absprachen wie wir uns verteidigen werden. Wir alle voll vertieft in unserem Verteidigungsplan, kommt Basti L. um die Ecke und entdeckte uns. Jessi und ich liefen wie zwei wildgewordene Hühner hinter einen Zaun und duckten uns. Wir ließen praktisch Mareike und Mara den Jungs alleine überlassen. Wenn aber wir erkannt hätten, dass Mareike nicht mehr sicher ist, dann hätten wir unsere Wasserflaschen zum Einsatz gebracht und Mara ihr 8*4 Endless Summer Deo und hätten somit Mareike gerettet.

Was uns total verwirrte war, dass die Jungs genau nach unserem total geilen Streich andauernd Sachen mit uns machen wollten. Zuerst fragte uns Otto ob wir Mädels nicht Lust hätten mit in die Dünen zu kommen. Trotz Unsicherheiten gingen wir mit, denn auf der anderen Seite waren wir total neugierig was die Jungs mit uns vorhatten. Leider gab es wieder die Mädchen-Jungen-Trennung, die es seit einigen Monaten bei uns im Verein gibt. Wieso wissen wir Mädels nicht. Jedenfalls saßen wir alle gemütlich rum...plötzlich standen die Jungs auf und gingen weg und wir Mädels saßen da wie bestellt und nicht abgeholt. Was auch immer das sollte. Am Abend war dann Desperate Housewives Night und plötzlich kamen die Jungs und setzten sich dazu. Dann aber verschwanden sie nach einer gewissen Zeit wieder und wir saßen wieder alleine da. Die hatten doch irgendwas vor?! (Obwohl es ein Wunder ist, dass wir den Fernseher für uns gewinnen konnten, denn sonst hingen entweder die Polen oder ein Haufen voller Frauen vor der Glotze).

Trotz einer kleinen Enttäuschung, dass die Jungs einfach zu langweilig sind und keinen Gegenanschlag auf uns ausübten, war dann auch irgendwann Bettruhe.

Es ist mittlerweile gegen 23.00 Uhr und morgen ist wieder sehr frühes aufstehen angesagt, daher werde ich jetzt nur noch meinen MP3 Player anmachen und hoffentlich einschlafen.

Ach ja, ich fühle mich echt voll beobachtet von den Polen. Henning meinte, die haben wahrscheinlich gar nichts anderes im Kopf außer Frauen. Na toll!

Gute Nacht liebes CSC Tagebuch,

deine Jenny

heute beim Schwimmtraining sind mir mal wieder die Pinkel-Pausen von Basti L., Olli und Otto aufgefallen, obwohl ich mit Steffen und Mara auf einer Bahn war. Am Ende des Trainings hatte Henning doch tatsächlich versucht uns dreien den Rückenstart bei zu bringen oder besser gesagt ihn zu verbessern. Na ja ne, das hat noch nicht mal Grzegorz damals geschafft, aber vielleicht klappt es jetzt bald doch unverhofft. Mir ist mein Rückenstart nämlich ziemlich peinlich, obwohl ich trotz des Startes die meisten Erfolge in Rücken vorzuweisen habe. Aber im Großen und Ganzen sind wir hoffnungslose Fälle.

Ansonsten passierte heute nichts Aufregendes. Ich habe mal wieder versucht ein Telefon zu finden, womit ich Martin anrufen kann. Aber irgendwie funktioniert hier kein Telefonapparat, womit ich nach Deutschland telefonieren kann.

Heute war auch noch der Tag der Versprecher bei Jessi und mir. Jessis beste Versprecher werde ich deswegen noch mal hier kurz auflisten:

- „Da ist ein Sack voller Säcke“ (Sie meinte ein Sack voller Bälle)
- „Der Schnee riecht bestimmt voll nach Schnee“ (Sie meinte, dass der Schnee bestimmt voll nach Fisch riecht)
- „Ich hätte gern TIC TAC“ (Sie meinte eigentlich Snickers)

Ich sagte auch statt Kronen andauernd Euro, so dass die Mitarbeiterin der Jugendherberge meinte, dass es so teuer in Dänemark auch wieder nicht sei.

Wir sind später noch alle zusammen an den anderen Strand gegangen. Mara lief vergnügt über den Matsch, was ich natürlich mit Mandy zusammen nach machte. Ja echt toll, denn bei meinem Glück sickerte ich mit meinem kompletten rechten Fuß ein. Statt mir zu helfen lachte sich Mandy nur schlapp. Mandy entdeckte aber schnell eine andere Leidenschaft und zwar alles anzufassen. Zuerst fand sie einen kleinen toten Krebs, mit dem sie Jessi voll erschreckte. Kurze Zeit später sah sie auf dem Matsch eine Mini- Qualle, die sie natürlich auch in die Hand nahm.

Am Strand standen wir Mädels und die Jungs alle im Kreis und unterhielten uns. Wie aus dem Nichts gingen alle Jungs weg und wir Mädels standen mal wieder ganz alleine rum. Nicht zu glauben, denn das war jetzt schon das dritte Mal, dass sie uns einfach so stehen ließen.

Ansonsten passierte heute nicht so viel, außer dass wir Mädels, wie jeden Tag, ungefähr 10 Minuten nach dem Essen wieder gleich Hunger hatten, obwohl wir uns total satt aßen. Aber das ging bis jetzt jeden Tag so.

Beim Trockentraining waren wir am Strand und haben dort verschiedene Übungen und Laufspiele gemacht. Wir sollten bei den Übungen uns einen gleich großen Partner suchen. Sofort schoss mir Mara in den Kopf und so machten wir es zusammen. Die Laufspiele waren auch richtig lustig, besonders, dass Jessi bei einem Spiel andauernd Jasmin jagen musste und dies einfach nur lustig aussah. Zum Glück musste ich nicht so oft laufen. Allerdings beim Kettenfangen hatte ich das Gefühl, dass Olli es auf mich abgesehen hatte. Immer wenn ich gerade nicht aufgepasst habe nahm er die Gelegenheit und fing mich.

Na ja. Ich werde jedenfalls jetzt schlafen gehen und morgen wahrscheinlich wieder Telefonzellen suchen, die endlich Auslandsgespräche zu lassen und ich doch noch in dieser Woche Martin hören kann.

Gute Nacht liebes CSC Tagebuch,

deine Jenny

der Tag verlief eher langweilig. Morgens war mal wieder Frühtraining. Sandra war doch wirklich so gnädig und machte einen Plan mit 4600 Metern.

Da ich absolut nichts mehr zu essen hatte, bin ich mit Mandy zusammen zu ALDI gegangen. Ja, auch hier in Dänemark gibt es ALDI. Jedenfalls hab ich mir eine 200 Gramm Schokolade, Schokomüsliriegel und eine Packung Kekse (Inhalt: 60 kleine Kekse) gekauft. Aber wie ich weiß, wird es nicht lange reichen.

Die zweite Wassereinheit war von 14.00 Uhr bis 15.30 Uhr. Diese Einheit war genauso langweilig wie die Erste. Am Morgen noch eine „lockere“ Einheit und am Nachmittag mit 5800 Metern voll das Mammutprogramm. Da die Jungs etwas später zur zweiten Einheit erschienen, mussten sie beim Lauftraining mehr als wir Mädels machen. Wir sind nämlich nie zu spät da, sondern immer überpünktlich. Henning sagt dann immer zu uns, dass wir schon mal rein springen sollen und auf was wir denn warten würden. Yoshi und Scampi übertrieben es völlig mit dem mehr laufen. Nach ein paar Minuten waren die beiden schon aus der Sichtweite. Um 18.30 Uhr saßen alle bis auf Yoshi und Scampi beim Abendbrot. Wir machten uns schon riesengroße Sorgen und planten eine Rettungsaktion. Doch wie aus heiterem Himmel kamen die beiden vom Laufen zurück. Wahrscheinlich hat der Geruch vom Essen die beiden in die Jugendherberge zurückgeführt. Was ich bei dieser Laufeinheit auch nicht vergessen werde ist, dass Jasmin während des Laufens Salzstangen futterte.

Obwohl wir gerade zu Abend gegessen hatten, hatten wir Mädels natürlich gleich wieder totalen Hunger. So gingen Mara, Mareike, Mariko, Mandy, Jessi und ich Soft Ice essen. Während Mara, Mareike, Jessi und ich ein „Erwachsenen Eis“ kauften (Soft Ice mit Schokostreusel), bestellten sich Mariko und Mandy ein „Kinder Eis“ (Soft Ice mit bunten Streusel).

Auf unserem Rückweg sahen wir noch unsere Lieblinge Robben, die wir Nobbi, Nobbiline und Nobbi Jr. nannten! Irgendwie haben Jessi und ich das Gefühl, dass Nobbi uns nicht gerne hat. Er schwimmt immer weiter weg wenn er uns sieht. Jedenfalls glauben wir das, denn so mancher hat ihn schon von nah gesehen.

Vorm Schlafen gehen saßen noch einige auf dem Flur, einschließlich meiner Person. Phillip verpasste einigen von uns Spitznamen.

- Olli = Ziege, Otto = Pferdchen, Mandy = Golfschläger, Jessi = Staubsauger, dicke Kuh, Schwein, Jenny (also mir) = Wurm, Schwein, Basti L. = Lampe, Steffen = Affe, Pferd, Mareike = Lama

Das ist doch nett von dem Kleinen. Währenddessen guckte ich Mara zu. Sie trainierte ihr Gehirn bei einem Gameboy Spiel. Dort gab es auch eine Übung, wo man laut sprechen musste, z. B. Farben sagen (auf dem Bildschirm stand rot und war in blau geschrieben). Jessi und ich fanden es jedenfalls so was von lustig, dass wir uns echt nicht mehr einkriegten. Mandys „Party Schlumpf“ vergnügte uns auch bis aufs Äußerste.

So, jetzt ist aber genug mit den heutigen Geschichten.

Gute Nacht liebes CSC Tagebuch,

deine Jenny

während des Frühstückes erinnerte mich Phillip noch mal daran, dass ich ein Wurm bin. Echt süß der Kleine. Weniger erfreulicher ging es beim Frühtraining zu, denn dort hieß es nur „Wir schwimmen einen Test“. Wir mussten 4*50 Hauptlage, 4*50 Nebenlage, 2*100 Hauptlage, 2*100 Nebenlage und 200 Lagen auf Zeit schwimmen. Aus Zeitnot schafften wir einen 100 Meter Nebenlage nicht, obwohl Natascha nachher noch Henning geholfen hatte die ganzen Zeiten aufzuschreiben. Als Belohnung wurde die Rutsche hinterher noch angemacht. Natürlich rutschten wir Mädels. Mara ist vor mir gerutscht und ich habe was gesehen, was ich eigentlich nicht sehen wollte. Um sehr schnell die Rutsche runter zu kommen hatte sie was ganz bestimmtes gemacht und genau dann hab ich zu ihr geguckt. Als sie das denn nicht mehr machte, rutschte sie extrem langsam. Ich kenne niemanden, der so langsam rutschen kann wie Mara.

Beim Trockentraining waren wir endlich mal in der großen Halle, die auch im Schwimmbad ist. Anfangs machten wir Laufspiele, danach kam ja erst der Horror. Natascha machte mit uns Bauchübungen. Total anstrengend. Ich spüre jetzt schon, wie sich der Muskelkater bildet. Aber die Übungen waren sehr gut. Nachdem wir total fertig waren, haben wir Handball gespielt. Ich war in einer reinen Mädchen Mannschaft + Henning. Die Mädels in meiner Mannschaft waren Mareike, Mandy, Mara, Jessi und Jasmin. Henning hat alles gegeben. Seine hohe Einsatzbereitschaft zeigte sich deutlich in seinem roten Gesicht.

Nichts ahnend kamen wir Mädels in unsere Zimmer. FISCHE...überall. Unter unseren Kopfkissen, Bettdecken, auf den Schränken, sogar im Klo und in der Schwimm Tasche waren die Tiere. Tja, Rache ist nicht süß, sondern stinkend dachten sich die Jungs wohl. Nach dem ersten Schreck über die Fische in sämtlichen Betten, entdeckten die ersten noch ein paar Schrimps in ihren Schuhen. Je nach Belieben ein bis zwei. Leider auch in meinen Chucks. Die meisten hatten sich nicht gleich getraut die Schuhe wieder anzuziehen. Besonders Gesine war seelisch am Boden. Wir konnten schon fast in ihren Tränen schwimmen. Natürlich wurde sofort eine Krisensitzung gehalten in Zimmer 4. Ruckzuck hatten wir viele fiese Ideen, die wir als Racheaktion starten könnten. Letztendlich konnten wir uns auf eine einigen...und zwar alles zusammen. Obwohl wir die ganzen Fische weg geworfen hatten, holten Jessi und ich sie wieder raus. Danach besorgten wir beide mit Mariko zusammen Messer. In der Dämmerung schlichen wir uns auf die Dünen und zerhackten die Leckerbissen. Jessi musste noch mal kurz weg etwas holen. In der Zeit schnitten Mariko und ich die Fischköpfe ab. Wir beide sitzen oben auf den Dünen seelenruhig und schnippeln an den Fischen rum, plötzlich hörten wir von Mandy und Jessi ganz laut „Sie kommen“. Wir liefen wie die Wilden in den Dünen herum. Fast erwischte Otto & Co uns, aber wir konnten rechtzeitig alles verstecken. Leider schmiss Mariko auch meine weiße Schokolade in die Fischtüte. Na ja ne. Nicht nur Otto lief schnell die Dünen rauf um zu gucken was wir da so trieben, sondern auch Tobi. Der war so was von nah an unserem Versteck dran, das wir dachten dass jetzt alles verloren sei. Zum Glück war es dann doch nicht so. Später versuchten Jessi, Mariko und ich es auf die Dünen zu schaffen, ohne von Otto erwischt zu werden. Was uns dann auch irgendwann gelang. Zuerst fanden wir unser Versteck nicht mehr, wo wir die Fische schnell verstecken mussten. Dank Marikos Orientierungssinn konnten wir weiter machen, denn nach genauem überlegen fand sie das Versteck. Wir nahmen die ganzen Sachen mit und machten uns auf den Weg zu einer verlassenen beleuchtenden Baustelle, um unsere Gemeinheit gegen die Jungs weiter vorbereiten zu können. Bei einem Fisch, den Jessi gerade in Einzelteile zerlegte, fiel ihr auf, dass er ziemlich matschig war. Es war der aus ihrem eigenen Klo. Kaum waren wir fertig kam Storker Otto mit seinen Kumpanen und suchten uns mal wieder. Wir wurden von Otto nicht nur einmal belästigt bei unserer Tat. Des Öfteren versuchte er herauszufinden was wir vorhatten. Aber wir sind natürlich nicht dumm und so versteckten wir uns im Gras. Trotzdem wurden wir entdeckt, aber wir versteckten die Fischhäppchen rechtzeitig. Obwohl

wir lange dazu gebraucht hatten, war der Geruch in Zimmer 4 immer noch nicht verschwunden. Zuerst wurde eine Putzaktion gestartet, geführt von Mariko, und dann wurde die Bettwäsche von mehreren Opfern in der Jugendherberge gewaschen und getrocknet (auf Kosten von Henning). Jessi musste bis 22.45 Uhr auf ihre Wäsche warten, die vorher vom Fischgeruch verseucht war. Dementsprechend musste Henning auch mit warten.

Ich kann echt froh sein, dass der Fischgeruch sich nicht in meinem Zimmer extrem verbreitet hatte. Obwohl alle anfangs „iiiiiiiiiiiiiih hier sind über all Fische“ gerufen hatten, dachte ich, dass ich verschont wurde, da es bei mir absolut nicht nach Fisch roch und ich auf den ersten Blick auch keinen sah. Tja, falsch gedacht.

Dies war ein ereignisreicher und aufregender Tag. Jetzt liege ich gerade in meinem Bett und rieche doch ein bisschen Fisch auf meinem Bettlaken. Na ja, ich hoffe nur morgen gibt es dieses Tier nicht zum Essen.

Gute Nacht liebes CSC Tagebuch,

deine Jenny

gleich heute Morgen während des Frühtrainings wollten wir unsere Racheaktion durchführen. Ich schwamm nur 45 Minuten mit. Als Ausrede für mein Verschwinden beim Training, sagte ich zu Henning, dass ich jetzt zu Mara in die Jugendherberge gehen werde und mit ihr die Übungen durchführen werde (Mara trainierte wegen ihres Rückens am Morgen nicht mit). So ging ich in die Fraenumkleide und wartete auf Jessi, die „aufs Klo“ musste. Wir beide huschten schnell in die Männerumkleide und nahmen die gesamte Kleidung der Jungs mit. Wirklich ALLES! Jessi ging wieder zum Schwimmen und ich zog mich schnell um und machte mich mit einem riesigen gelben Sack voller Boxershorts, Hosen, T-Shirts usw. auf den Weg zur Jugendherberge. Im Nachhinein fand ich von Jessi heraus, dass mich Olli beim rüber gehen in die Herberge durch ein Fenster im Schwimmbad sah. Schnell verbreitete sich die Nachricht im Bad. Mir wurde erzählt, dass ein paar Jungs in die Mädelsumkleide schlichen und die Klamotten von den Mädchen versteckten, aber zum Glück blieben sie im Bad in den Schränken.

Ein Schwimmen war gar nicht mehr vorhanden, da die Leute dauernd zur Toilette mussten. Warum auch immer halt.

Na ja, jedenfalls brachte ich die Sachen in unsere drei Sterne Herberge. Die Boxershorts hing ich hoch oben auf die Leine über dem Schiff auf, so dass man sie sehen konnte, wenn die anderen aus dem Schwimmbad gehen. Zum Glück waren sie alle sauber. Leider hatten wir zuvor die Zimmerschlüssel der Jungs nicht gefunden. Mara und mir blieb also nichts anderes übrig als noch mal in die Herrenumkleide ins Schwimmbad zu gehen und nach ihnen zu suchen. Was wir dann auch taten. Wir suchten nach den Schlüsseln in den Jackentaschen (die wir netter weise da gelassen hatten). Während Mara in Bastis Jackentasche wühlte kam zufällig auch genau Basti mit Tobi unverhofft in die Umkleide und erwischte sie. Ich versuchte mich hinter den Schränken zu verstecken, was aber von meiner Seite ziemlich dämlich war. „Jenny ich sehe deine Schuhe“ kam von Basti. Daran hatte ich nun auch nicht gedacht, dass man von unten meine Schuhe sehen kann. So gingen Mara und ich schnell wieder zur Jugendherberge. Leider blieb deswegen der halbe Racheplan von uns Mädels gegen die Jungs auf der Strecke und konnten ihn daher nicht vollständig ausüben. Wir hatten eigentlich noch so viel vor, unter anderem mit den zerhackten Fisch (den Mariko, Jessi und ich gestern extra mit viel Liebe auf der Baustelle vorbereiten hatten), mit Klopapier, mit Tampons und vielen Sachen mehr. So mussten wir uns mit der Wäsche der Jungs zufrieden geben.

Schnell zogen sich die Mädels nach dem Training um, damit auch sie sehen konnten wie die Jungs halb nackt vom Training kamen. Wir warteten und warteten. Wir warteten noch mehr. Die Jungs ließen sich extrem viel Zeit...mit Absicht. Irgendwann mal kamen sie dann doch. Wir Mädels lachten uns halb tot, denn es sah einfach zu geil aus. Leider kam Scampi komplett angezogen wieder, denn dummerweise hatten Jessi und ich vergessen seine Kleidung auch noch mitzunehmen. Mariko filmte das ganze Spektakel mit Mareikes Kamera.

Ansonsten wurde der Tag nur mit Playstation verbracht und mit einfach nur in der Sonne sitzen.

Nicht das das hier so klingt, als hätten wir den ganzen Tag nicht trainiert. Zwei Wassereinheiten und eine Laufeinheit mussten wir absolvieren. Ehrlich gesagt fühlte ich mich heute voll matschig den ganzen Tag schon. Entweder lag es an dem Aufstehen um sechs (Mariko, Jessi und ich holten nämlich um 6 Uhr morgens den Fisch von der Baustelle) oder es lag einfach daran, dass das harte Trainingslager seine Nebenwirkungen bei mir zeigte. Übrigens verpasste Natascha mir gestern beim Trockentraining in der Halle den Muskelkater meines Lebens. Ich kann mich kaum bewegen.

Jedenfalls ging wieder ein weiterer Tag im Trainingslager vorbei und morgen ist es endlich so weit und wir fahren wieder nach Deutschland...in die schönste Stadt Deutschlands, nämlich

Celle...wo mein geliebtes Handy schon auf mich wartet. Die erste Person, die ich anrufen werde ist natürlich Martin, den ich seit einer Woche nicht gesprochen habe, was in unserer Beziehung nicht normal ist. Wir telefonieren nämlich täglich miteinander.

Gute Nacht liebes CSC Tagebuch,

deine Jenny

Liebes CSC Tagebuch,

Sonntag 1. April 2007

schon beim Aufstehen konnte ich nur an mein zu Hause denken (besonders an mein Handy). Ich glaube die letzte Wassereinheit war die beste des ganzen Trainingslagers, denn wir durften spielen. Whirlpool, drei Meter Turm, Babybecken, Rutsche, Wasserball und andere Utensilien im Wasser standen uns zum Spaß haben zur Verfügung. Damit wir noch ein bisschen dem Schwimmsport nachkamen, machten wir eine Spaßstaffel.

So ging ein anstrengendes und sehr interessantes Trainingslager vorbei.

Jessi und ihr Vater blieben noch in Dänemark um Urlaub zu machen und der Rest machte sich auf den Weg in die Heimat. Ich fuhr extra bei Andreas Schmerder mit (sowie Mandy logischer Weise und Mara auch), damit ich sehr schnell wieder zu Hause bin.

Dank der guten Arbeit von Henning und Natascha brauchte ich als Betreuerin nicht viel machen...eigentlich fast gar nichts.

Ich bin auch sehr froh, dass Sebastian B. im Trainingslager dabei war, sonst wären wir Mädels des Öfteren (besonders auf der Rückfahrt nach Deutschland) verhungert.

Außerdem ist seit ca. zwei Tagen bekannt, dass die geklauten Schwimmsachen von uns Mädels gefunden wurden. Diese werden wir aber erst nach einem gewissen Zeitraum wieder bekommen.

Tschüss liebes CSC Tagebuch...bis zum nächsten Trainingslager,

deine Jenny

Resümee des Trainingslagers:

- Ich hasse Haie
- Am ersten Tag sind alle noch hoch motiviert
- Wenn man will, dann kann man locker über 5000 Meter kommen
- Ein Einzelzimmer zu haben hat viele Vorteile
- Ich mag Wiegen im Trainingslager immer noch nicht
- Pinkelpausen nehmen gleich am zweiten Tag des Trainingslagers erheblich zu
- Ich liebe das dänische Brot
- Laufen steht immer noch auf der Liste ganz unten bei den Sportarten, die ich mag
- Man sollte die Trainingspläne nicht vorher wissen
- Mandy machte gerne mal einfach so ein Salto von einer hohen Düne
- Basti L. stürzt sich beim Räuber und Gandarme spielen auch gerne mal von einer Klippe um zu entkommen
- Man kann bestimmte Sachen im Sand nachformen (nicht wahr Yoshi?)
- Dänen sind elende Diebe
- Man gewöhnt sich nach einer gewissen Zeit an „Das Gesöff“
- 6 Uhr morgens ist eine unmögliche Zeit um Aufzustehen
- Wenn Training mit Delle anfängt, dann kann der Rest auch nicht mehr besser werden
- Auch mit 20 Jahren kann man sich noch fühlen wie ein Kind
- Streiche im Trainingslager spielen macht unheimlichen Spaß
- Fisch stinkt, besonders in den Schuhen
- Nach einem Streich darf man den Jungs nicht mehr vertrauen
- Jessi und ich glauben doch tatsächlich man könnte jemanden mit Wasserflaschen verteidigen
- Mara glaubt dies wiederum mit ihrem Deo zu schaffen
- Ich fühlte mich andauernd beobachtet
- Rückenstart bei Mara, Steffen und mir ist hoffnungslos
- Jessi hatte die geilsten Versprecher
- Matsch am Strand ist einfach gemein (besonders zu meinem rechten Fuß)
- Mandy muss alles in die Hand nehmen
- Mädels sind gefräßig
- Man sollte immer überpünktlich beim Training sein, sonst winkt extra Lauftraining
- „Erwachsenen Eis“ ist viel besser als „Kinder Eis“
- Mara ist die beste im trainieren ihres Gehirns
- Mandy steht auf den „Party Schlumpf“
- Mara ist die langsamste Rutscherin der Welt
- Pinkel-Pausen sind bei bestimmten Jungs inn
- Henning und Natascha waren die besten Coachs, die man für ein Trainingslager sich aussuchen konnte
- Ich werde niemals mehr mein Handy vergessen
- Nobbi 4ever

- Ein Trainingslager ist zu hart für mein Alter
- Natascha hat mir den Muskelkater meines Lebens verpasst