

Intensives Trainingswochenende des Herren 1

Freitag:

Das diesjährige Trainingsweekend, wurde bereits am Freitagabend mit einem Trainingsspiel gegen die KZO Wetzikon lanciert. Nach einem intensiven Einlaufen und kurzem Einschwören Seites der Trainer, ging es in die erste Halbzeit. Nach einer defensiv starken 1. Halbzeit, welche gewonnen wurde, ging es in die Pause, in welcher wir einigen Verbesserungspunkte von den Coaches mit auf den Weg bekamen. In der 2. Hälfte wurde von uns ein einiges ausprobiert und taktisch variiert, wodurch die Weziker das Spiel noch drehen. So wurde das erste Testspiel dieses Wochenende knapp verloren.

Somit wurden mit dem Startschuss ins diesjährige Trainingsweekend auch gleich einige Trainingspunkte zum Programm hinzugefügt.

Samstag:

Einige Stunden nach dem Trainingsspiel, versammelten wir uns um 9 Uhr morgens erneut vor der Halle im Eselriet. Nach 30-minütigem Joggen, ging es ab in die Halle. Während eineinhalb Stunden wurden wir mit Taktik-, Fitness- und Kraftübungen gefordert und gefördert. Gegen Mittag zogen wir uns ins Pfadiheim zurück, wuschen, schnippelten Gemüse und kochten das Mittagessen. Nach eintreffen des Damenteam, genossen wir ein genüssliches Mahl mit dreierlei Risotto und Salat. Eine kurze Verdauungspause und einige Teamfotos später, quietschten bereits wieder die Sohlen der Hallenschuhe über den Boden des Eselriets. Weitere 90 ermüdende Minuten später hatte wir auch die 2. Trainigseinheit des Tages hinter uns.

Zurück zum Pfadiheim, ein kurzer Snack zur Regeneration und schon ging es wieder weiter nach Andelfingen.

Bereits beim Eintreffen im Zentrum des Zürcher Weinlandes war ziemlich gut ersichtliche, dass die vergangenen Trainigseinheit nicht spurlos an uns vorbei ging. Nach weiteren Bananen, und



reichlich Perskindol, ging es ins Einlaufen. Die gekrampften Muskeln wurden auf Temperatur gebracht und gedehnt.



Weitere 60 Minuten kämpften, schufteten und litten wir. Aber auch diesen Kraft Akt haben wir hinter uns gebracht. Diesmal konnten das Spiel auch gewonnen werden.



Zurück im Pfadiheim gabs Abendessen, diesmal Spaghetti mit Tomatensauce und Salat. Gesättigt, müde und erschöpft schlüpfen wir einige Stunden später in unsere Schlafsäcke.



Sonntag:

Um 7 Uhr morgens ertönte der Wecker im Pfadiheim und riss uns aus dem zu kurz gekommenen Schlaf. Es stand noch vor dem Frühstück ein 20-minütiger Lauf durch den Wald auf dem Programm. Die schmerzenden Muskeln und Glieder, sowie der strömende Regen an diesem Sonntag trugen nur wenig Positives zur Lust auf Joggen bei. Nach einem kurzen Frühstück wurde das Haus gereinigt, und alles gepackt, bevor wir uns ein letztes Mal in die Sporthalle Eselriet begaben. Weitere 90 Minuten Training, 90 Minuten die geschürten Muskel und Gelenke quälen. Doch auch dies ging vorüber. Vielleicht half dabei auch die Aussicht auf viele Pizzas bei der Pizzeria Da Zia Maria, welcher trotz dem Geburtstag seiner Frau, für uns den Ofen einheizte. Vielen herzlicher Dank dafür.



Reichlich gesättigt, verschoben wir nach Winterthur in den Geheimgang 188. Einen Escape Room in einem Luftschuttkeller im Herzen Winterthurs. Eingeteilt in 3 Gruppen, knobelten und rätselten wir uns

aus den Räumen. Und retteten unter anderem Sherlock Holmes aus dem Gefängnis oder verfolgten einen gefährlichen Verbrecher. Auch aus der Mine kamen alle wieder heil zurück. Alles in allem war das Trainingsweekend ein voller Erfolg, und hat die Vorfreude auf die anstehende Saison noch einmal gesteigert. Danke für die Organisation, und auf eine gute Saison.

