

Vorbereitungs- Trainingslager in Ägypten vom 12. bis zum 25. März 2026



In diesem Jahr hatten insgesamt zehn Schwimmerinnen und Schwimmer vom LSP Dresden die Gelegenheit ihr Vorbereitungstrainingslager für die Deutschen Meisterschaften in Hurgada in Ägypten zu absolvieren.

Neben vielen Trainingskilometern im Wasser bei sonnigem Wetter, hatten die Athletinnen und Athleten auch ein bisschen freie Zeit.

Hier einige Auszüge aus dem Trainingslagerbericht von Christian Schubert (Kl. S24):

„.... Als wir dann am Bus ankamen wurde uns gesagt, das unser Gepäck nicht im Bus sondern auf dem Bus transportiert wird, das war eine wilde Fahrt. Am Hotel angekommen und eingekcheckt, konnten wir dann unsere Zimmer beziehen und sind noch schnell etwas locker geschwommen. Danach kam dann das beste am Tag, das Abendessen und dann ab ins Bett. Am ersten Morgen ging es als erstes frühstücken und danach stand „Schule“ auf dem Plan. Um 10 Uhr hatten wir dann unsere erste Einheit bis 12 Uhr. Nach der Einheit haben wir uns dann alle im Kältebecken getroffen. Direkt danach sind wir zum Mittagessen gegangen und dann in die Mittagspause, in der wir uns ausgeruht haben. Als zweite Einheit an dem Tag stand eine 1,5 Stunden lange Kraffeinheit und darauffolgend eine Stunde Wasser. Als das geschafft war, haben wir uns nachbereitet und sind auf die Zimmer gegangen, um uns fürs Abendessen fertig zu machen. Nach dem Abendessen sind wir in die Hauseigene Bäckerei gegangen, um den Abend ausklingen zu lassen. ...Nach den ersten zwei vollen Tagen kam der erste halbfreie Tag, an dem wir die Nachmittagseinheit frei haben und Nachmittag frei gestalten können. Es waren einige Sportler am Meer und sind geschnorchelt andere haben die Rutschen ausprobiert... Der Zweite Abschnitte begann wieder mit einer Kraffeinheit am ersten Tag und Peziball-Athletik am zweiten Tag.

Im Bild hintere Reihe: Alia Lange (S23), Marec Pöschmann, Thorben Salfitzky (S24), Maya Tobehn (DSC), Christian Schubert, Paul Liepke (S24)

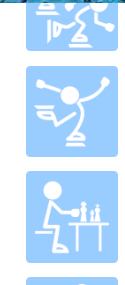
vordere Reihe: Physiotherapeutin Jenny Wachsmuth, Arian Wüstenhagen (ehem. Sport-OS), Raphael Zesewitz, Mia Albrecht (beide Kl. 10 Sport OS), Aurel Wüstenhagen (S23)

Bilder: Martin Dautz, Jenny Wachsmuth, **Text:** Christian Schubert

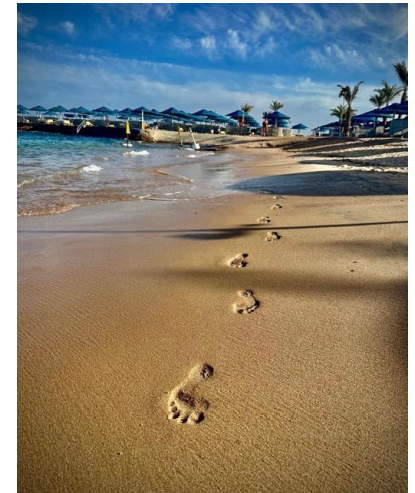
SCHWIMMEN



Am zweiten halbfreien Tag kam dann etwas Besonderes. Wir hatten einen Trainingswettkampf vor uns, das hieß, wir mussten uns zwei bis drei Hauptstrecken raussuchen und diese dann wie im Wettkampf schwimmen. Dieser Wettkampf startete mit einem Einschwimmen, das wir von Wettkämpfen gewohnt sind, danach kam eine kleine Pause. Um 11:45 starteten dann die ersten 2 Sportler mit ihren Strecken.“ „... Nach dem Wettkampf sind wir dann ins Kältebecken gegangen und anschließend zum Mittag. Beim Mittag ist etwas sehr Außergewöhnliches für Ägypten passiert, es hat angefangen zu regnen, jedoch nicht wirklich stark. Nach dem Mittag hat es dann sogar leicht gewittert, das hieß leider für uns, das wir den zweiten halbfreien Tag auch nicht wirklich nutzen konnten. Alle Hoffnungen auf einen schönen Tag lagen nun auf dem dritten und letzten halbfreien Tag.



Am nächsten tag kam es zunächst zu einem anderen Wetterphänomen. Es zog ein Sandsturm über Ägypten, der das Training nicht einschränkte, aber uns das Atmen etwas erschwerte. Der ganze Sand, der in der Luft war, setzte sich in unserem Hals ab und das war ziemlich unangenehm. Am nächsten Tag hatte sich das Wetter wieder beruhigt.



Der letzte halbfreie Tag war in der Tat wirklich gut und wir konnten schnorcheln gehen. Im Roten Meer gibt es eine Menge farbige Fische, das war sehr beeindruckend. „

