

## Giverola 2003, Trainingslager der Radballnationalmannschaft

Am Sonntag, 1. Juni 2003, war es wieder soweit. Eine 13-köpfige Delegation der Schweizer Radballnationalmannschaft durfte als Vorbereitung für die Herbstsaison für 10 Tage ins Konditionstrainingslager nach Giverola oberhalb von Tossa de Mar fahren. Mit dem sehr bequemen Car Rouge traten wir um 19.30 Uhr die Reise von Zürich nach Giverola an. Nach 13 Stunden Fahrt trafen wir endlich im Clubhotel Giverola ein. Wie gebucht war das Wetter top. Das Frühstücksbuffet war ebenfalls schon bereit, was wollten wir mehr. Nachdem alle wieder genügend Energie aufgetankt hatten, ging es darum, die Zimmer für die kommenden Tage zu beziehen. Bei der Verarbeitung unserer Buchung muss sich ein kleiner Fehler eingeschlichen haben, da uns zuwenig Zimmer zur Verfügung standen. Nach einer kurzen Verhandlung mit der Hotelführung konnten die Radballer schliesslich drei Zelte im nahegelegenen Camping beziehen. Diese waren zwar nicht so luxuriös wie die Bungalows, aber mit einem eigenen Pool und Strand vor der „Haustür“ ganz gemütlich. Durch dieses kleine Missverständnis wurden uns aber verschiedene Annehmlichkeiten angeboten. So durften wir sämtliche Sportgeräte der Hotelanlage gratis benutzen und uns jeweils über Mittag am Pastabuffet verpflegen. Am Nachmittag haben wir dann alle unser Arbeitsgerät für die kommende Woche, die Bikes, gefasst und damit einen ersten kurzen Ausflug nach Tossa de Mar unternommen. So verging der erste Tag wie im Fluge und wir waren alle froh, dass wir in einem richtigen Bett schlafen durften.



Da eines der Ziele des Trainingslagers Kondition verbessern hiess, haben wir alle zur Standortbestimmung ein Zeitfahren bestritten, welches (ca. 8 km/400 Höhenmeter) kurvig den Berg hinauf führte. Alle 13 Teilnehmer, sogar unsere Gäste, haben dies „Tortur“ auf sich genommen. Die Strapazen wurden dann aber mit einer tollen Abfahrt durchs Gelände belohnt. Leider gab es da schon die ersten Stürze, die aber mehr oder weniger glimpflich ausgingen. Am Nachmittag stand dann Stretching, Krafttraining und Ausgleichsport, wie Fussball, Tennis, Schwimmen etc., auf dem Programm.

Am Mittwoch um 8.00 Uhr traten alle zum morgendlichen Frühsport an. Nach einem reichhaltigen Frühstück ging es dann auf die erste richtige Biketour durchs Gelände. Der eine oder andere spürte zwar noch das Zeitfahren des letzten Tages in den Beinen, dies wurde aber durch die schöne Landschaft und immer wieder anstehenden Abfahrten schnell vergessen. Der Nachmittag stand ganz im Zeichen des Ausgleichsportes.

Nach dem Nachtsessen unternahmen wir einen Ausflug nach Tossa de Mar. Nach einem kurzen Stadtbummel kämpften wir uns auf den Hügel vor dem Städtchen, auf welchem sich das Wahrzeichen, die Burg befindet. In einem gemütlichen Ambiente mit fabelhafter Aussicht und der Unterhaltung des Pizzaiolos brachten wir den allabendlichen Tagesrückblick hinter uns.

Am Donnerstag stand der Ausflug nach Barcelona auf dem Programm. Einige hatten das Gefühl, dass dies ein gemütlicher Tag ohne Sport werden würde. Doch schon kurz nach dem Aufstehen wurden sie von Tom eines Besseren belehrt. Das 30-minütige Lauftraining stiess nicht bei allen Beteiligten auf grosse Begeisterung. Trotzdem haben es alle geschafft und bis am Abend sollten sich alle mit Tom versöhnt haben.

Zum Glück hatten wir unseren Wettergott (Tom Marty) dabei, denn am Mittag, vor der Abfahrt nach Barcelona, fing es an, wie aus Kübeln zu giesen. Wie uns aber Tom versicherte, herrsche in Barcelona garantiert schönes Wetter. So sollte es dann auch eintreffen und wir konnten einen grandiosen Tag geniessen, sei es auf den Rollerblades oder zu Fuss. Am Abend besuchten wir ein Play-Off-Basketball-Spiel des FC Barcelona, wo wir im ausverkauften Stadion Zeugen des spanischen Temperaments wurden. Nach diesem ereignisreichen Tag hat wohl niemand mehr die 2 Stunden Heimreise so richtig mitbekommen.

Der Bikeausflug nach Sant Feliu, am Freitag, gestaltete sich für die eine Gruppe als kleine Irrfahrt über Stock und Stein. Andere behaupten sie wollten uns nur etwas von der schönen Landschaft zeigen. Das Ziel wurde aber trotzdem nach ca. 3.5 Stunden erreicht. Nach einem ausgedehnten Mittagessen machten wir uns auch schon bald wieder auf den Rückweg, welcher sich aufgrund der immer stärker werdenden Sonne, der hügeligen Landschaft und des fiesen Gegenwindes, als harter Brocken erwies. Dafür konnten wir aber am späten Nachmittag noch ein bisschen den Strand geniessen und die

Kräfte wieder langsam sammeln, da am Samstag ja bereits schon das zweite Zeitfahren und somit die Stunde der Wahrheit auf dem Programm stand.



Um uns für das grosse Zeitfahren zu schonen, wurde der morgendliche Frühsport durch ein erfrischendes Bad im Meer ersetzt, das aber auch dafür sorgte, dass bestimmt alle hellwach waren. Dann war es schon so weit... Alle traten topmotiviert zum zweiten Zeitfahren an. Es ging ja darum die Zeit vom Dienstag zu unterbieten. Trotz der heissen Temperaturen, konnten beinahe alle Ihre vorgelegte Zeit durch einen tollen Einsatz verbessern. Fast jeder konnte Stolz auf sich sein. Am Nachmittag stand mit der Radball-Showvorführung für die Hotelgäste ein weiterer Höhepunkt an. Auf einem improvisierten Spielfeld (auf dem Tennisplatz), zeigten wir den Zuschauern, was mit einem Radballvelo alles möglich ist. Nach einer knappen Stunde durften dann alle Interessierten die ersten „Gehversuche“ auf einem Radballvelo unternehmen. Die Vorführung fand bei den Gästen und der Hotelführung grossen Anklang. Alle waren von unserem Können fasziniert und wir wurden mit grossem Applaus belohnt.



Am Sonntag nach der letzten Biketour stand noch die grosse Fussballrevanche „Alt gegen Jung“ an, welche Anfang der Woche von den „Alten“ gewonnen wurde. Leider konnten diese, ihre Leistung nicht bestätigen und mussten sich am Ende deutlich geschlagen geben.

Der Montag stand ganz im Zeichen des Abschlusses. Am Morgen wartete ein 45 Minuten Lauftraining auf uns, welches so manchen nochmals an seine Grenzen führte. Anschliessend ein

Krafttraining das auch nicht gerade als locker bezeichnet werden kann und dann das verdiente Stretching. Danach war Schluss mit streng... Nach dem Räumen der Unterkünfte und der Schlussbesprechung, hatten wir noch den Nachmittag zur freien Verfügung. Alle genossen nochmals Sonne, Sommer und Meer.

Pünktlich um 19.00 Uhr mussten wir dann endgültig Abschied nehmen und die lange Reise zurück antreten.

Wir alle können auf ein sportliches, strenges, aber sehr schönes Trainingslager zurückblicken, das bestimmt jedem in guter Erinnerung bleiben wird. Wir haben alle unsere Ziele, die wir uns vorher gesteckt haben, wie Kondition verbessern, Ausgleichsport betreiben, Teamgeist fördern, ausnahmslos erreicht.

Im Namen aller Teilnehmer möchten wir Swiss Cycling ganz herzlich danken, für die finanziell Unterstützung an diesem Trainingslager. Es wurde somit eine optimale Vorbereitung für die 2. Saisonhälfte ermöglicht. Ein weiterer Dank geht an die beiden Leiter Petr und Tom, welche durch die einwandfreie Vorbereitung ein super Trainingslager aufgestellt haben, an Marianne Kern, welche unseren müden Muskeln wieder auf Vordermann gebracht hat. Nicht zuletzt allen Teilnehmern, die mit ihrem tollen Einsatz ganz wesentlich zu dem Erfolg des Trainingslager beigetragen haben. Wir alle freuen uns jetzt schon auf „Giverola 2004“!

Folgende Teilnehmer gehörten zum Team-Giverola 2003:

Leiter:	Petr Jiricek und Thomas Marty
Vertreter Swiss Cyling:	Stefan Marty, Marianne Kern
Radball Kader:	Peter Jiricek, Paul Looser, Dominik Planzer, Andreas Zaugg, Rafael Stadelmann, Roger Hausammann und Remo Jörg
Gäste:	Tobias Kern, Astrid Marty

Bericht: R. Jörg  
Fotos: P. Jiricek

18. Juni 2003