

Vogesen 2009



Sonntag:

Nach ungefähr dreistündiger Hinfahrt kamen wir endlich im Chalet Wiebelskirchen am Berg Gaschney an. Wie jeden Sommer verbrachten wir Fechter eine Woche zum Trainieren dort. Uns erwartete ein gemütliches, kleines Haus mit einigen Gästezimmern, Essraum und Gemeinschaftsküche. Nach der Aufteilung der Zimmer ging es dann auch direkt richtig los. Zum besseren Kennenlernen



unserer Umgebung, sowie unserer Morgenlaufstrecke, schlug unser Trainer für die Woche, Peter Molter, eine Wanderung auf den Gipfel des Gaschney vor. Nach zweistündigem Berglaufen – anders konnte man das Tempo kaum nennen – kamen wir endlich dort an und das erste obligatorische Gruppenfoto wurde gemacht. Es folgte der Abstieg und wir kamen alle ziemlich erschöpft unten an.

Aber das Glück schien doch mit uns zu sein, denn der eingeteilte Küchendienst stellte schnell fest, dass auch Pfälzer gut kochen können. Ein gelernter Koch und Pâtissier verbrachte seinen Urlaub ebenfalls in dem Chalet und bereitete uns eine tolle Bolognesesauce für die Spaghetti zu. Felice Micheli, einer der Fechter, gab sogar noch extra, wie er sie nannte, ‚Lorblätter‘ dazu und hatte ab sofort seinen Spitznamen weg.



Zufrieden und satt gingen wir an diesem Abend schlafen und freuten uns schon auf den nächsten, bestimmt sehr „erholsamen“ Tag.

Montag:



So war es dann auch. Der Tag begann mit einem einstündigen Berglauf bis zur Talstation des Gaschney und wieder zurück. Mit leichten Dehnübungen und kurzem Krafttraining zwischendrin. Dafür wurden zwei von uns in orangefarbene Sicherheitswesten gesteckt und mussten ganz hinten laufen, um die Gruppe zusammenzuhalten, sowie die jüngeren FechterInnen zum Laufen zu

bewegen. Damit wir wieder zu Kräften kamen, fuhr Peter Molter jeden Morgen mit Maximilian Keller, einem der Fechter, ins Tal zum nächsten Bäcker und besorgte frische Croissants und Baguettes. Das Wetter an diesem Tag war leider nicht wirklich berauschend, sodass wir uns bei leichtem Regen mit Training unter den Bäumen vor dem Haus begnügen mussten. Unser eigentlicher Trainingsplatz war



eine Pferdekoppel direkt am Haus. Nach der Mittagspause samt Selbstverpflegung fing es stärker an zu regnen. Deshalb mussten wir mit dem Haus vorlieb nehmen. Wir räumten Tische und Stühle des Speisesaals so gut es ging in eine Ecke und trainierten eng an eng unsere Fechttechnik mithilfe von Partnerübungen.

Erst abends klarte der Himmel etwas auf und wir konnten wenigstens noch eine Runde Fußball auf der Koppel spielen. Auch beim Grillen hielt das Wetter und wir mussten feststellen, dass deutsche Würstchen um Welten besser sind, als die französischen, in denen man sogar Plastikteile findet.

Dienstag:

Nach Morgenlauf und Frühstück konnten wir Dienstags endlich das erste Mal auf die Koppel zum Trainieren. Mit einem kleinen Rugbyspiel wärmten wir uns auf. Das war eine sehr lustige Angelegenheit und so mancher mutierte zum „Kampfschwein“.



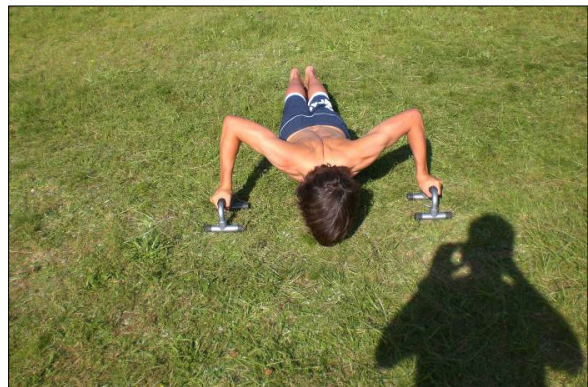
Danach wurden mit Hilfe von Expandern, die Fahrrad Schläuchen glichen, Schritte und Ausfälle trainiert. Aber auch an diesem Tag hielt das Wetter nicht

ganz und wir mussten noch vor dem Mittagsessen unter die Bäume ausweichen. Nach der Mittagspause war Sprinten angesagt.

Wir flitzten wettrennenartig hin und her über die Koppel, der Schnellste und damit Sieger war Felice Micheli.

Mittwoch:

Mittwochs wurde uns der allmorgendliche Lauf erspart, da eine Tageswanderung zur Sommerrodelbahn am Col de la Schlucht auf dem Plan stand. Der Hinweg ging über einen Felsenwanderweg, der zwar schwieriger und anstrengender war als der Weg über die Berge, aber dafür eine atemberaubende Aussicht bot. Damit



auch keiner unterwegs verloren ging, liefen zwei Leute mit den Sicherheitswesten ganz hinten. Einer davon war Max Dewald, der dem vorderen Teil der Gruppe immer wieder mit einem „ohh putain“ versicherte, dass er noch nicht abgestürzt war. Gott sei Dank spielte das Wetter mit. Sogar so gut, dass der ein oder andere einen Sonnenbrand bekam. Nach circa dreistündiger Wanderung erreichten wir unser Ziel, die Sommerrodelbahn. Mit dem Sessellift ging's hinauf, mit einem Schlitten wieder hinab. Da die Bahn nicht allzu gut gesichert war, und der ein oder andere seinen Übermut nicht bremsen konnte, kam so mancher Schlitten ohne Fahrer unten an. Die Betroffenen mussten den Berg zu Fuß nach unten laufen. Nach einer weiteren dreistündigen Wanderung kamen wir wieder bei unserem kleinen Chalet an. Da es so heiß war durften natürlich kleinere Wasserschläuchen mit dem eiskalten Bergquellwasser nicht fehlen.

Wer noch nicht genug hatte, konnte noch beim freiwilligen Kraftzirkel mitmachen. Vor allem Arme und Bauch wurden beansprucht.

Donnerstag:

An diesem Tag hatten wir das beste Trainingswetter, sodass wir den Morgen schon fast bei Sonnenschein mit dem Morgenlauf beginnen konnten. Da das Programm, das Peter Molter geplant hatte, an diesem Vormittag ausschließlich aus Beinarbeit bestand und wir unsere Beine noch vom vorigen Tag spürten, durften wir uns erstmals gegenseitig massieren und lockern.

Das war auch bitter nötig, denn die Beinarbeit war ziemlich anstrengend.

Nach der Mittagspause folgte wiederum ein Kraftzirkel, diesmal jedoch für alle. Bei jeweils hundert, beziehungsweise zweihundert Wiederholungen trainierten wir die Muskeln in Armen, Schultern, Rücken, Bauch und Beinen. Eine Runde Hockey sollte uns danach beim Lockern helfen.



Freitag:

Morgens stand nur noch der Berglauf auf dem Programm. Nach kurzer Reflexion der vergangenen Tage und dem letzten Frühstück mit frischen französischen Croissants, standen nur noch Packen und Putzen auf dem Plan, damit das Chalet wieder genauso aussah wie vor unserem Aufenthalt.

Nach dieser anstrengenden, aber doch lustigen Woche hoffen wir nun alle, dass sich das Training für die kommende Saison auszahlen wird. In diesem Sinne: **„Baby, we can do it...“**

