

Montag, 5.10.09 (erster Tag) von Michi und Stefan

Hinflug

Am Montag trafen wir uns alle am Flughafen Zürich. Wir flogen via Hamburg nach Malaga. In Hamburg hatten wir 50 Minuten Zeit zum Umsteigen. Die Zeit verging aber wie im Flug. Stefan, Paul und Michi hatten 30iglet gespielt und Paul hat gewonnen aber nur im ersten Spiel. Als wir dann in Malaga angekommen sind, fanden wir zuerst unser Gepäck nicht. Wir hatten schon eine halbe Stunde gewartet bevor wir merkten, dass wir am falschen Ort sind. Anschliessend fuhren wir in unser Hotel in Torremolinos. Dann bekamen wir unsere Zimmer. Danach gingen wir etwas essen und dann liefen wir ins Training. Zum Glück konnten wir nur 15 Minuten trainieren. Anschliessend gingen wir einkaufen und ans Meer. Dann gabs Abendessen. Weil wir so spät zurück vom Schwimmen gekommen sind, haben wir erst um 8:30 Uhr gegessen.

Dienstag, 6.10.2009 von Nadine und Elise

07.00 morgens. Verschlafen schleppen sich alle zum Frühstück. Danach geht das ganze Team inklusive Pablo und Sabrina brav ins Training. Mit grosser Überwindung bringt der SC Meilen die 6.5 km hinter sich. Die 4 km ohne Unterbrechung haben sogar den sonst sehr aktiven Valerio fertig gemacht. Jetzt laufen alle nicht mehr verschlafen, sondern völlig erschöpft zurück ins Hotel Griego Mar. Nach dem leckeren Mittagessen freuten sich die Schwimmer erneut auf eine strenge Serie. Nach dem Training gab es eine schön lange Erholungsphase vor dem Abendessen. Dort wurden wir „verwöhnt“ durch die spanische Küche. Am Abend sahen wir einen faszinierenden Film über die Unterwasser-Technik von Michael Phelps. Es war sehr spannend zu sehen wie er mit anderen Topschwimmern verglichen worden war. Wir vermuten, dass morgen im Training, alle versuchen werden, diese Technik anzuwenden. Am späteren Abend gingen alle erschöpft, aber happy in ihre Zimmer. Wer brav (und genügend!!!) schlafen ging, stellt sich im nächsten Training heraus.

Mittwoch, 7.10.2009 von Christian und André

Heute war ein toller Tag. Die Trainings am Morgen und am Abend waren gut und wir konnten unsere Schnorchel und Paddels ausprobieren. Arianne und Christian hatten starken Husten darum machten sie nur noch Beinschlag. Nach dem Training ein paar Kinder waren in ihren Zimmern und ein paar gingen schwimmen im Hotelpool mit Paul. Um 1:00 Uhr gingen alle essen. Nach dem Essen machten alle was sie wollten und warteten aufs nächste Training. André ging um 2:00 Uhr zu einem Freund, und er würde erst morgen zurück kommen. Nach dem zweiten Training rufte Paul alle grossen Kinder zusammen um die VM Aufstellung zu machen. Paul spielte mit Michi, Lara, Stephan und Lena ein Würfelspiel. Nach dem Abendessen gingen alle Kinder in ihre Zimmer.

Donnerstag, 8.10.2009 von Danny Deluxe und Sibö

Nach dem Frühstück trafen wir uns in der Eingangshalle des Hotels. Unser Homie Paul hatte noch ein paar Nachrichten für uns. Er sagte, dass es sehr viele Beschwerden gegeben hatte. Er konnte jedoch mit seinem unwiderstehlichem Charme und einer Flasche deutschen Rotwein den Hotelier besänftigen. Ausserdem ernannte er unser Zimmer 1011 zum Problem- Zimmer Nr. 1, weshalb wir die Ehre hatten diesen Bericht zu verfassen.

Paul meinte auch wir können nicht alle Beschwerden ernst nehmen, weil die meisten anderen Touristen keine eigenen Zähne mehr haben.

Mit schlechtem Gewissen watschelten wir wie Pinguine zum Pool. Die 30 mal 100m waren auch nicht ganz ohne, deshalb stopften wir unsere „Ranzen“ beim Mittagessen voll. Nach dem tollen Mittagessen schleppten wir unsere Cojohes an den Strand. Alle genossen die Sonne und waren froh über den freien Nachmittag. Einige alte Schreckschrauben waren etwas freizügig gekleidet. Wir fühlten uns wie am FKK-Strand. Wir liessen uns aber nicht beirren und plantschten fröhlich im Salzwasser.

Alles in allem war es ein gelungener Nachmittag. Nach dem Abendessen verteilten wir uns auf unsere Zimmer. Unten gab es noch eine Runde Bingo für aktive Senioren, welche natürlich gut besucht war. Unser Tag neigte sich langsam dem Ende zu und damit auch unser Bericht. Peace out
Danny Deluxe & Sibö

Freitag, 9.10.2009 von Nicolas und Valerio

Nach dem gestrigen Tag wollten wir uns besser benehmen und keine „Saugoofen“ mehr sein. Das Morgentraining war locker und verlief ruhig, bis auf einen „tiffigen“ 100 m Sprint mit Flossen der die Mannschaft auf das Nachmittagstraining vorbereiten sollte. Nachdem wir zum Zmittag eine feine Paella in uns heineingebiegen hatten, gingen alle ins Zimmer um ein bisschen zu hängen. Dann um 14:30 Uhr schleppten wir unsere vollen Mägen ins gut gewürzte Hallenbadwasser. Wieder stand ein „tiffiges“ Training auf dem Programm, das aber sehr flott vorbei ging. Paul sah sehr zufrieden mit den von uns erbrachten Leistungen aus.

Nun waren wir fertig mit den Trainings von heute und einige nahmen einen feinen Zvieri ein. Um 19:00 Uhr trafen wir uns dann auch wieder für den Znacht. Auf dem Buffet standen viele Schinkensorten sowie auch „Chäs“ und Entrecote. Nach dem Znacht machte Paul noch mit einigen „Gielen“ noch die VM-Jugend Aufstellung. Danach gingen alle Richtung Zimmer und einige assen vor der Glotze noch ein Nachtmümpfli.

Poto Holzöpfel und Zipfelchappä war das ein aufregender Tag!

Samstag, 10.10.2009 von Arianne und Claudia

Um 6:45 assen wir gemeinsam mit Lara und Lena „zmorgen“. Anschliessend verschoben wir uns ins Hallenbad. Paul schonte uns am Morgen, da am Nachmittag eine harte Serie auf uns wartete. Nach dem Morgentraining ruhten wir uns mit Ausblick auf den Nachmittag aus.

An unserem Mittagsbuffet erwartete uns wie immer das gleiche Essen: Pizza, Pommes und Spaghetti.

Gut ausgeruht und mit vollem Bauch liefen wir durch die Stadt und erreichten zum zweiten Mal das Hallenbad. Das Wasser hatte zwar eine angenehme Temperatur doch das salzige brachte viele von uns ständig zum Husten.

Das Hauptset sah wie folgt aus:

12x100m 3x lo/1x hart

200lo

9x100m 2x lo/1x schnell

200lo

6x100m 1x lo/1x sehr schnell/voll

Paul war völlig aus dem Häuschen. Er strahlte bis über beide Ohren. Wir Schwimmer waren glücklich und zufrieden und marschierten im Schneckentempo zurück ins Hotel.

Nachdem Nachtessen gabs als Überraschung einen Mini-Städtetrip durch Torremolinos.

Nach diesem ausgefüllten und energiereichen Tag, schliefen wir mit schönen Gedanken ein.

Fazit: Erfolgreiches Training bringt gute Laune!

Sonntag, 11.10.2009 von Steffi und Sabs

Nach 4km lockerem Schwimmen, sind wir drei Staffeln in drei Gruppen geschwommen. In den Disziplinen Delfin mit Flossen, Delfinsprünge sowie Brust mussten wir unser Können beweisen. Natürlich, wie könnte es auch anders sein, hat die Gruppe mit Paul gewonnen. Es war unser letztes Training, bevor wir wieder nach Hause gehen werden.

Nach dem Training und vor dem leckeren Mittagessen, konnten wir den interessanten Markt vor dem Hallenbad besuchen. Von Aufladegeräten (Occasion oder nicht!) bis hin zur Babywindel konnte man alles dort finden.

Nach dem gewöhnlichen Mittagessen gingen wir mit dem Bus nach Malaga. Wir besuchten die historische Burg welche im 11. Jh. von den Arabern erbaut wurde. Leider war es zu dunstig und man konnte die Küste Afrikas nur erahnen. Die Sicht auf Malaga und Meer waren aber toll. Um 17:30 trafen wir uns vor dem Picasso Museum. Das traumhafte Museum mitten in Malaga überwältigte uns mit Farben und Formen, Nach dem Museum blieb noch Zeit für einen kurzen Besuch bei der imposanten Kathedrale und die berühmte Strasse "Marque de Larios". Über die "Plaza de la Marina" gings schliesslich wieder zum Bus.

Nach dem Abendessen trafen wir uns am Hotelpool zur Abschlussbesprechung. Paul resümierte die Trainingswoche und stellte einen zufriedenen Eindruck. Zum Abschluss hörten wir von Claudia sehr schön "Because of you". Und so gingen wir müde aber glücklich ins Bett.

Montag, 12.10.2009 von Manu, Thomas und Moll

Kein Training! 8:30Uhr aufstehen, Frühstück und ab nach Hause. Pünktlich um 9:45Uhr kam der Bus und so sind wir ebenfalls richtig Zeitig am Flughafen gewesen. Malaga – Palma - Zürich flogen wir diesmal. Gegen 17:30Uhr erreichten wir Zürich.

Schock: von 30°c auf 10°c von Sonne auf Regen!!!

Insgesamt hatten wir eine sehr anstrengende aber schöne Woche in Torremolinos. Es bleibt aber nicht viel Zeit zum Ausruhen. Morgen früh geht es nämlich mit den Trainings wieder los!