

Mehr als nur Training

– unser Trainingslager in Lignano

Sonne, warmes Wasser, müde Arme – und trotzdem jeden Tag ein Lächeln im Gesicht: In der letzten Maiwoche war die DLRG Ingolstadt mit über 50 Teilnehmerinnen und Teilnehmern – von Nachwuchsschwimmern über erfahrene Athleten bis hin zu den Masters – im Trainingslager in Lignano Sabbiadoro unterwegs.



Eine Woche lang wurde bei richtig guten Bedingungen intensiv trainiert. Der Schwerpunkt lag klar auf dem Training im Pool. Dort standen Ausdauer, Sprintausdauer, Technik und viele weitere Inhalte auf dem Programm. Durch gezielte Einheiten konnten alle Gruppen an ihrer Technik arbeiten und sich individuell weiterentwickeln.



Auch im Meer wurde trainiert und das hat für richtig Abwechslung gesorgt. Mit Board und Surfski ging's raus aufs offene Wasser, wo vor allem der sichere Umgang und die Ausdauer wichtig waren. Durch Wind und kleine Wellen war jede Einheit ein bisschen anders, aber genau das hat's spannend gemacht.

Neben dem Training kam auch das Miteinander nicht zu kurz. Es wurden Spiele gespielt, gemeinsam Zeit verbracht und viel gelacht.

Ein besonderes Highlight war das von der Jugend organisierte Tischtennisturnier, das sehr erfolgreich und spannend verlief und bei allen für große Begeisterung gesorgt hat.



Das Wetter war die ganze Woche über einfach perfekt: Sonne, Wärme und beste Bedingungen – sowohl fürs Training als auch für die freie Zeit dazwischen. Die Stimmung war entsprechend richtig gut, und man hat gemerkt, dass alle die Woche richtig genießen konnten.

Am Ende bleibt eine rundum gelungene Woche mit intensivem Training, vielen schönen Momenten und einer noch stärkeren Gemeinschaft.



Ein großes Dankeschön geht an alle Trainerinnen und Trainer der DLRG Ingolstadt für die Organisation, die Betreuung und ihren Einsatz während der gesamten Woche.

Definitiv ein Trainingslager, das wir sehr gerne wiederholen möchten.

