



# **TAGEBUCH**

**Vom 17. bis 28. März richten der  
TSV Glinde und der ETV Hamburg**

**als gemeinsames Projekt  
ein inklusives Trainingslager  
in Paguera/Mallorca aus.**

**Im Fokus stehen für 27 Schwimmer  
und Schwimmerinnen Technik-  
schulung, Wende- und Starttechnik  
mit Videoanalyse, Sozialkompetenz,  
Teambuilding und natürlich ganz viel  
Spaß!**

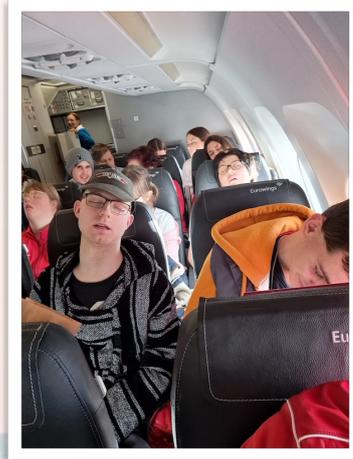
**Freut euch auf die täglichen  
Berichte und Fotos.**



# Paguera/Mallorca

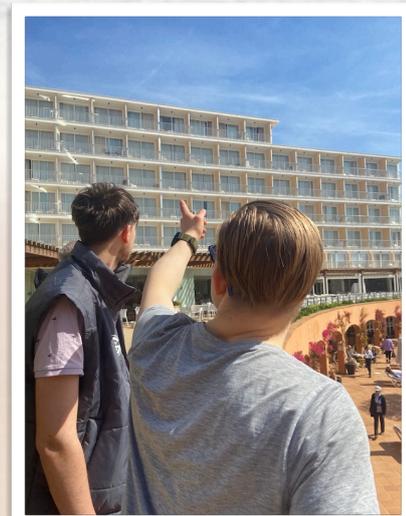
## Tag 1

Der heutige Tag begann für uns alle sehr früh. Schon um 4:45 Uhr haben wir uns am Hamburger Flughafen getroffen, um mit unserem Flug etwas verspätet um 7:00 Uhr Richtung Palma de Mallorca zu starten. Während des Fluges konnte dann doch noch einmal etwas Schlaf nachgeholt werden, bevor es nach der Landung direkt mit dem Bus weiter in Richtung Paguera ging.



Langsam machte sich Hunger breit, daher kam das Mittagessen im Schwarzwaldcafe wie gerufen. Wie auch im letzten Jahr gibt es hier auch wieder jeden Mittag ein extra für uns zubereitetes Gericht und im Anschluss leckeren hausgemachten Kuchen oder ein leckeres Eis.

Der Am Nachmittag haben wir erst einmal unsere Koffer ausgepackt und anschließend das hoteleigene Hallenbad einer ersten Probe unterzogen. Zum Abschluss des Tages haben wir dann das Abendbuffet geplündert, bevor es für alle früh ins Bett ging. Schließlich war der Tag lang und morgen Vormittag steht die erste zweistündige Trainingseinheit an





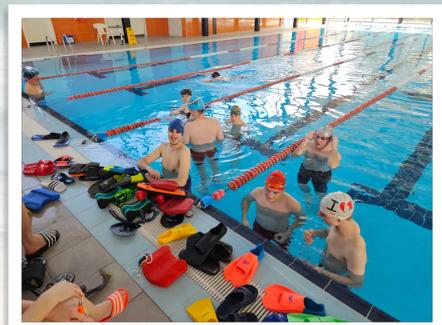
Der zweite Tag des inklusiven Trainingslagers begann deutlich später als der Anreisetag. Das Sportlerfrühstück gab es um 8 Uhr, was für einen Montag doch eine eher entspannte Zeit ist. Nach einer kurzen Pause machten wir uns dann für unsere erste Trainingseinheit auf den Weg in die Schwimmhalle von Paguera.

Hier wurden wir wie gewohnt äußerst herzlich vom Personal empfangen, denn wir sind keine Unbekannten. Unser Projekt hat sich in den letzten Jahren rumgesprochen und stößt sowohl beim Personal als auch bei anderen Badegästen auf große Begeisterung und Anerkennung.



Das Training wurde heute erstmal etwas entspannter angegangen, das Gewöhnen an neue „Mitschwimmer“ auf der Bahn und für einige unserer Athleten auch an einen neuen Trainer stand im Vordergrund. Nach etwas weniger als zwei Stunden war es dann auch schon wieder vorbei und es ging zurück ins Hotel.

Schwimmen macht hungrig, daher kam das Mittagessen im Schwarzwaldcafe wie gerufen. Montags hat unser Lieblingscafé zwar eigentlich geschlossen, heute wurde aber extra für uns aufgemacht. Um uns dafür zu bedanken haben wir den Mitarbeitern ein kleines Präsent in Form von unserer Teamweste überreicht, worüber die sich sehr gefreut haben.



Um das selbst für mallorcinische Verhältnisse sehr gute Wetter zu genießen, verbrachten wir den Nachmittag am Strand. Hier konnten wir uns schön entspannen oder vor dem Abendbrot nochmal so richtig austoben.

Nach dem Abendbrot stellte sich dann heraus, dass wir in unserem Team den einen oder anderen Musikexperten haben, als wir beim vom Hotel organisierten Musikquiz die Plätze 1, 2 und 3 belegten. Danach ging es schnell ins Bett, morgen gib es schließlich wieder ein volles Programm!





Das Team vom Schwarzwald Café hat uns auf seiner Facebookseite folgenden tollen, sehr emotionalen Post gewidmet.  
Vielen lieben Dank! Euer TSV Glinde

*Herzlich willkommen Glinde 1930e.v. !!*

*Wir freuen uns sehr das ihr euch wieder für die Mittagsverpflegung für uns entschieden habt!*

*Die Athleten/ innen trainieren hier für die Special Olympics! Letztes Jahr in Berlin haben alle sehr gut abgeschnitten und wir haben sogar eine Vize-Weltmeister in der Mannschaft! Ganz großen Respekt dafür!*



*Ihr seid wirklich ein toller Verein und die ganzen Athleten total sympathische und liebevolle Menschen!!!! Ganz lieben Dank für eure Geschenke! Wir werden sie mit Stolz tragen!*

*Liebe Gäste, Bekannte und Freunde!*

*Wenn ihr diesen Verein gerne unterstützen möchtet, schaut bitte auf die Homepage oder meldet euch direkt bei Joachim Lehmann, 1. Vorsitzender!*

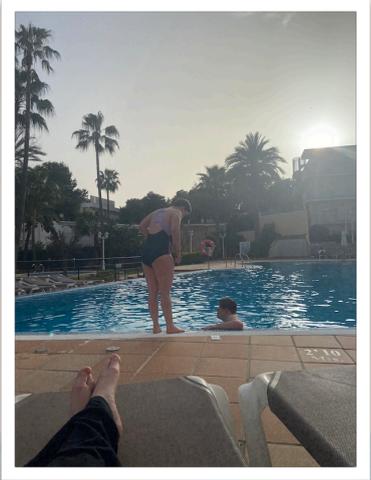
*Ein ganzes Dankeschön geht an mein Personal, das heute am freien Tag reingekommen ist, um den Service zu machen!!!! Ich bin sehr froh und dankbar euch an meiner Seite zu haben!!! Ohne euch wäre das Cafe nicht das was es ist!*

*Ganz lieben Dank dafür!  
Wir wünschen euch einen schönen Abend!  
Euer Team vom Schwarzwald Café*



Der Tag begann wie der gestrige mit einem sehr ausgewogenen Sportlerfrühstück am Hotelbuffet. Im Anschluss sind wir dann in die zweite Trainingseinheit gestartet, heute mit dem Fokus auf das Rückenschwimmen.

Da wir heute zeitweise das ganze Schwimmbad für uns hatten, wurden auch schon die ersten kleinen Wettkämpfe in Form von Staffel ausgetragen.



Die Mittagssonne wurde wie gewohnt auf der Terrasse des Schwarzwald Cafés bei einem leckeren Mittagessen und einem Kuchen zu Nachtisch genossen. Mit Blick auf das Meer lässt es sich besonders gut genießen. Auf dem Rückweg zum Hotel sind wir noch am Stand entlang gegangen, um nochmal ordentlich Sonne zu tanken.

Der Nachmittag wurde dann ganz individuell gestaltet. Einige haben eine runde Tischtennis gespielt, andere haben sich im Pool abgekühlt oder sind Shoppen gegangen und haben Andenken oder Geschenke gekauft.



Auf dem Abendprogramm stand heute Karaoke. Hier hat der ein oder andere sein ganz persönliches Gesangs Talent entdeckt. Alle hatten aber auf jeden Fall einen Riesenspaß, der Perfekte Abschluss für einen sehr gelungenen Tag. Morgen wird es dann hoffentlich genauso spannend wie heute.





Mittlerweile ist es Tag Nummer vier auf Mallorca und die Abläufe sitzen langsam. Frühstück gab es wieder um 8 Uhr und um 10 Uhr ging es in die Schwimmhalle. Hier haben wir heute ein etwas Verkürztes Training genossen, das war aber halb so schlimm, da wir mit allen zusammen in vier Staffeln geschwommen sind, was allen einen riesen Spaß gemacht hat, jedoch auch ziemlich anstrengend war.

Anschließend ging es wie gewohnt ins Schwarzwaldcafe, um bei strahlendem Sonnenschein ein leckeres Jägerschnitze zu genießen. Nach einem Kuchen zum Nachtisch wurden sich die Beine auf dem Weg zum Hotel noch einmal vertreten.



Den Nachmittag konnte sich jeder individuell gestalten. Einige haben Tischtennis gespielt, andere Beachvolleyball. Der Favorit unter unseren Athleten war aber - wie nicht anders zu erwarten - der Hotelpool. Trotz eisigen Temperaturen im nicht beheizten Wasser haben sich viele mutig ins Wasser gestürzt. Die meisten haben sich einfach nur abgekühlt, der ein oder andere hat sogar noch ein bisschen für morgen trainiert. Es gib nämlich einige Wetten unter unseren Athleten, die morgen in der Schwimmhalle ausgeschwommen werden. Wir sind gespannt!

Im Anschluss an das Abendbuffet startete dann noch eine Runde Bingo. Nachdem wir bereits im letzten Jahr große Begeisterung für dieses doch eher auf Glück basierte Spiel gewonnen haben, waren alle aufmerksam mit dabei. Und das hat sich auch ausgezahlt. Wir haben von vier möglichen Preisen alle im Team behalten. Zugegeben, die Konkurrenz war klar in der Unterzahl, das hielt uns aber nicht davon ab nach dem Bingo noch eine Runde zusammen zu feiern. Bei selbst ausgesuchter Musik wurde auf der Bühne getanzt, bis es um 22 Uhr für alle in Richtung Bett ging.





## Paguera/Mallorca Tag 5

Wie auch die anderen Tage, startete der fünfte Tag unseres Trainingslagers mit einem ausgiebigen Frühstück. Gut gestärkt ging es dann in das Schwimmtraining, wo primär an der Freistil-Technik gefeilt wurde. Zum Abschluss wurde noch einmal ein kleiner Wettbewerb mit allen ausgetragen. Dazu wurden unsere Athleten bunt gemischt und die Teams neu aufgeteilt. Aufgabe war es dann in einer bestimmten Reihenfolge unter einander durchzutauchen und dabei eine möglichst große Strecke zurückzulegen

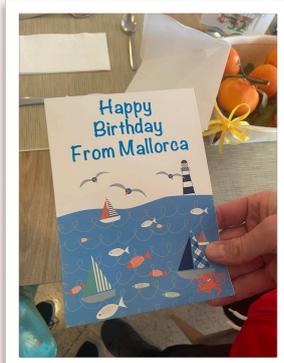


Völlig ausgepowert machten wir uns auf den Weg in das Schwarzwald-Café. Dort gab es nach einem ordentlichen Mittagessen mit gegrillten Würstchen natürlich wieder Kuchen und Eis. Über den Strand ging es dann für den Großteil zurück zum Hotel.

Nach einer kurzen Erholungs-Pause machten sich viele auf den Weg zum Hotel-Pool. Aufgrund der hohen Temperaturen hielten wir es nur kurz auf den Liegen aus und stürzten uns schnell in das doch noch recht kalte Wasserbecken. Dort wurde dann sowohl weiter an technischen Details gearbeitet als auch gespielt.



Der heutige Tag endete erneut mit einer Runde Karaoke. Besonders begeistert hat hier unsere ehemalige professionelle Opersängerin Marina, als sie ein Stück aus „Phantom der Oper“ live performte.



Heute war es ein ganz besonderer Tag. Zumindest für eines unserer Teammitglieder, Carsten hat heute nämlich Geburtstag. Das wurde natürlich schon beim Frühstück gefeiert und reichlich beschenkt. Insgesamt 3 Badehosen und einen Korb mit Mandarinen (Carstens Lieblings Frucht) gab es auszupacken.



Gut gestärkt ging es dann in die Schwimmhalle von Paguera, das Hauptaugenmerk lag heute auf dem Rückenschwimmen. Die mittlerweile obligatorische Staffel am Ende durfte natürlich auch nicht fehlen.



Auch das Mittagessen war heute besonders, denn Carsten hat zum Nachtisch eine Geburtstagstorte bekommen, eine Käsetorte mit Mandarinen, um genau zu sein. Diese wurde dann voller Stolz angeschnitten und mit dem ganzen Team geteilt.

Nach einem weiteren Nachmittag am Pool war dann am Abend eine Nachtwanderung angesagt. Dazu wurde die Gruppe in zwei Teams aufgeteilt, die auf dem Weg zum Strand noch ein paar Fragen beantworten mussten.

Dort angekommen hat jedes Team einen kleinen Schatz versteckt, den das andere Team dann finden musste. Das hat allen natürlich sehr viel Spaß gemacht. Nun war es aber schon spät geworden, daher ging es schnell zurück ins Hotel und ab in die Betten. Morgen ist zwar Wochenende, das heißt aber nicht, dass es für unsere Athleten weniger spannend wird.





Es ist Wochenende auf Mallorca, das bedeutet auch für uns einen etwas anderen Tagesablauf, denn vormittags hat die Schwimmhalle geschlossen.

Nach dem Frühstück ging es daher mit unseren Kleinbussen für einen kleinen Stadtrundgang nach Palma.

Viel Zeit hatten wir aber nicht, denn nach ein paar gekauften Souvenirs und einem leckeren Eis haben wir uns schon wieder auf den Weg zurück nach Paguera in unser geliebtes Schwarzwaldcafe gemacht.



Unsere Trainingseinheit startete dann nach einem kleinen Mittagsschlaf um 16 Uhr. Im Fokus heute stand das Schmetterlingsschwimmen. Beendet wurde das Training wie gewohnt von einer Staffel. Heute jedoch keine herkömmliche Staffel, sondern eine „Seepferdchenstaffel“.

Was das bedeutet, sollte spätestens aus den Fotos ersichtlich werden.

Der Abend wurde standesgemäß mit einer Quizrunde zu dem Thema Fernsehsendungen beendet.

Hier war unser Team sehr erfolgreich, wir haben nämlich den ersten und zweiten Platz belegt.

Jetzt geht es aber in die Betten, Morgen können wir endlich mal etwas ausschlafen, denn am Sonntag ist trainingsfrei!

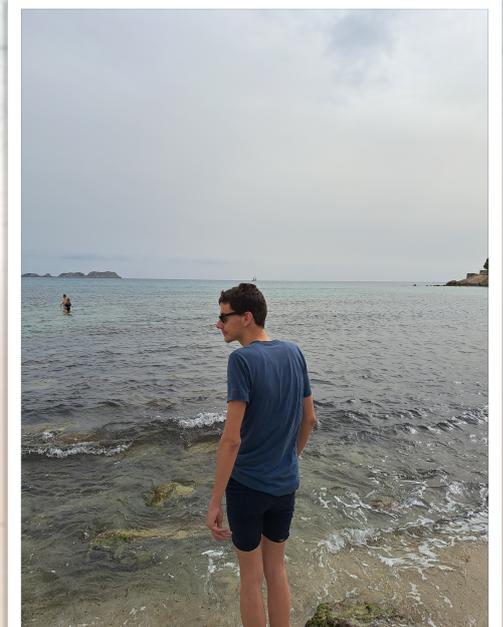


Eine Woche ist es nun her, dass wir auf der Insel Mallorca angekommen sind. Es ist wieder Sonntag und das bedeutet einen Trainingsfreien Tag. Daher konnten wir alle erstmal ordentlich ausschlafen und nach dem Frühstück noch einmal die Freizeit genießen. Entspannung war angesagt, zumindest für die meisten. Der ein oder andere hatte dann doch noch etwas Energie übrig, um eine Runde Beachvolleyball zu spielen.



Nach einem weiteren großartigen Mittagessen im Schwarzwaldcafe ging es aber noch kurz zum Strand. Das Wetter war zwar leider nicht wirklich schön, das hielt uns aber nicht davon ab nochmal eine Runde im Meer Baden zu gehen. Wer wollte konnte aber auch einfach am Strand liegen und den Sonntag genießen.

Zum Abschluss des Tages gab es kein nennenswertes Programm vom Hotel, daher ging es für viele etwas früher ins Bett. Der Rest ließ den Abend mit einer Runde Uno ausklingen. Alles in allem war heute ein entspannter Tag ohne viel Aufregung. Das hat den meisten von uns aber auch mal ganz gutgetan, bevor es die nächsten Tage in den Trainingsendspurt geht.





Heute war es wieder so weit, das Wochenende ist vorbei und das Training findet wieder wie gewohnt am Vormittag statt. Das hieß aber auch wieder etwas früher aufstehen, damit wir pünktlich um 10 Uhr an der Schwimmhalle sein können.

Schwerpunkt des Trainings war heute ein 30minütiger Test, was bedeutet, eine halbe Stunde ohne Unterbrechung so weit zu schwimmen, wie man es schafft. Das zehrt natürlich ordentlich an den Kräften, wodurch der Rest des Trainings etwas entspannter angegangen wurde. So wurden noch einmal die Rollwenden in verschiedenen Lagen verfeinert. Wie gewohnt gab es zum Ende dann auch noch eine Staffel.



Nach so einem Vormittag sind wir den Nachmittag etwas entspannter angegangen. So gab es wieder jede Menge Freizeit. Da sich das Wetter in den letzten Tagen leider etwas verschlechtert hat, wurde die Zeit größtenteils in den Zimmern verbracht. In den sonst so beliebten Hotelpool hat sich heute keiner getraut.

Der Abschluss des Tages gestaltete sich dann aber nochmal lustig. Denn nachdem eine Erneute Runde Bingo ausgetragen wurde, gab es noch ein Clown Comedy Show.

Hier gab es nicht nur viel zu lachen, der ein oder andere wurde sogar auf die Bühne gebeten und war auf einmal selber Teil der Show. Doch auch so ein Tag geht irgendwann zu Ende, jetzt liegen alle in ihren Betten und tanken neue Kraft für die letzten Trainingseinheiten.





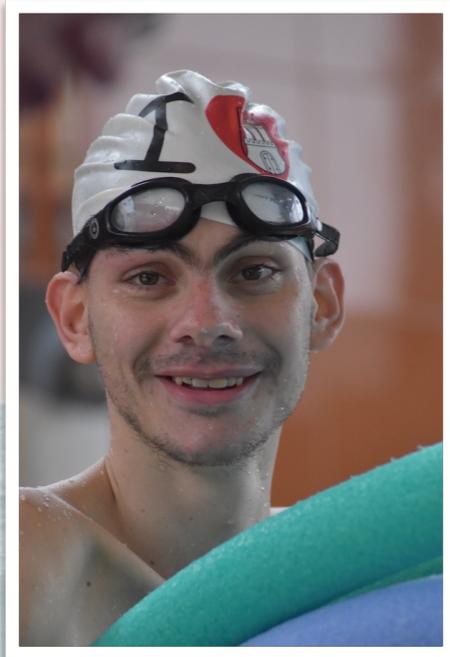
Der heutige Tag war wieder ein ganz besonderer. Anstatt nach dem Frühstück direkt in die Schwimmhalle zu fahren, machten wir uns mit den Bussen auf den Weg nach Inca.

Inca ist die drittgrößte Stadt Mallorcas, liegt im Herzen der Insel und ist ca. 45 Minuten mit dem Auto von Paguera entfernt. Dort angekommen bekamen wir eine Führung durch die städtische, inklusiv geführte, Markthalle. Carlos und seine Kollegen arbeiten in einem Werkstatt ähnlicher Betrieb und haben die Aufgabe, Kunden der Markthalle bei ihrem Einkauf zu unterstützen. In dieser Funktion helfen sie ihnen entweder direkt im Markt, oder erledigen den Einkauf für sie.

Während der Führung lernten wir verschiedene Händler kennen. Deren Ausführungen und die Berichte der inklusiven Mitarbeiter über ihre Waren und Stände wurden von Marina für uns ins Deutsche übersetzt. Beendet wurde die Führung mit einem kurzen Quiz um zu überprüfen, ob auch alle aufgepasst haben.

Nach diesem schönen Vormittag luden uns die Mitarbeiter ein, sie auch im kommenden Jahr wieder für eine Führung durch die Markthalle in Inca zu besuchen. Zusätzlich boten sie uns an, ihrer Finka, in der sie wohnen und arbeiten, einen Besuch abzustatten. Dort betreiben sie unter anderem Garten- und Landschaftsbau und bewirtschaften mehrere Bienenstöcke.





Unsere ausgefallene Trainingseinheit vom Vormittag wurde dann am Nachmittag nachgeholt.

Um 16:00 Uhr ging es dafür für eine Stunde in die Schwimmhalle.

Auf dem Programm der doch recht kurzen Trainingseinheit standen mehrere kleine Schwimmduelle über 25 Meter und ein paar längere Sequenzen.



Nach dem Training ging es schnell zurück ins Hotel, denn Hunger machte sich breit und das Abendbuffet war bereits geöffnet.

Gut gesättigt haben wir noch, wie jeden Abend, am Hotel-Animations-Programm teilgenommen. Heute fand ein Film-Quiz mit anschließender Show zum Thema „Greatest Showman“ statt. Leider ging unser Team dieses Mal jedoch sieglos aus. Inspiriert von der Show trafen sich noch einige Teilnehmer auf einem der Zimmer und sahen sich zum Abschluss des Abends gemeinsam einen Film an.



Der letzte Trainingstag auf Mallorca begann wie der letzten Tage auch mit den ersten Sonnenstrahlen. Pünktlich um 8 Uhr war Treffen zum Frühstück. Unsere letzte Trainingseinheit im städtischen Schwimmbad begann bereits zwei Stunden danach.

Wie jedes andere Training starteten wir mit einem lockeren Einschwimmen. Um möglichst aussagekräftige Zeiten messen zu können, starteten wir dann auch schon direkt in die Wettkampfsituationen. Hier konnten erfreulicherweise durchaus einige Verbesserungen zu vergangenen Wettkämpfen erreicht werden. Im Anschluss gab es noch ein paar technischen Übungen, bevor wir eine letzte Staffel schwammen. Dann ging es für alle schnell unter die Dusche. Ehe wir uns auf den Weg zum Schwarzwald Café für unser Mittagessen machen konnten, haben wir uns beim Badpersonal natürlich noch einmal für die herzliche Unterstützung bedankt.



Im Café wurde uns Currywurst mit Pommes serviert. Auch der Kuchen zum Nachtschiff durfte natürlich nicht fehlen. Nach dem Essen haben alle Teilnehmer des Trainingslagers von den Mitarbeitern des Schwarzwald Cafés als Abschiedsgeschenk eine kleine Tüte mit selbst gemachten Keksen bekommen. Um uns für die lieben Geschenke und für die nette Bedienung der letzten Tage zu bedanken, überreichten wir dem Personal einen von allen Teilnehmern unterschriebenen Wimpel. Danach machte ein Teil der Gruppe noch einmal den Boulevard unsicher, um letzte Andenken oder Geschenke zu kaufen. Der Rest nutzte die letzte Freizeit, um sich im Pool abzukühlen oder sich ordentlich auf den Liegen zu sonnen.

Beim Abend-Bufferet schlugen wir noch einmal so richtig zu. Die Sitzplätze wurden wie immer ausgelost. Am Abend spielten wir eine vom Hotel organisierte Runde Bingo. Trotz unserer zahlreichen Teilnehmer konnten wir heute leider keinen der beiden Preise, eine Flasche Weißwein oder ein Wunsch-Geschenk, für uns gewinnen. Die anschließende Show der Animatoren haben wir uns nur zum Teil angesehen. Anstatt diese bis zum Ende zu verfolgen, machten sich die meisten relativ zeitig auf den Weg in ihre Zimmer, um fern zu sehen und vor dem großen Reisetag herunterzukommen.





# Goodbye Mallorca!

