

### **Wie schon bereits im letzten nahmen wieder einige Nachwuchsspieler der Abt. Tischtennis des SV BW Weißensee gemeinsam mit Trainer Marko Teichmann in Vorbereitung auf die kommende Saison an einem internationalen Trainingslager in Drzonkow (Polen) teil.**

Eingeladen dazu hatte der ehemalige polnische Nationaltrainer und langjährige Freund des SV BW Weißensee, Zbigniew Stefanski, der zur neuen Saison den Post SV Mühlhausen verlassen wird und zum SV Jever wechselt. Am Sonnabend den 28.7. ging es gemeinsam mit 12 weiteren Nachwuchstalenten aus ganz Thüringen auf große Reise und bereits gegen 17.00 Uhr erreichte man das Ziel. Nach dem Abendessen stand dann bereits die erste von insgesamt 20 Trainingseinheiten auf dem Programm. Bei einer Dauer von rund 2 Stunden pro Einheit war dies ein Trainingspensum, geht man von 2-mal Training pro Woche aus, von rund 10 Wochen.

Trainiert wurde gemeinsam mit einer Gruppe aus Polen, die mit ihrem Trainer Grzegorz Nurzynski, einem Freund von Stefanski, aus Danzig angereist waren. Nurzynski ist neben seiner Arbeit als Sportlehrer noch als Nationaltrainer in Polen tätig. Er ist für die Schülermannschaft Polens und die Kondition der Herrennationalmannschaft seines Landes verantwortlich.

Bereits Früh ging es richtig zur Sache, denn noch bevor es zum Frühstück ging stand Joggen auf dem Programm. In der ersten Trainingseinheit am Tag stand vor allem Technik auf dem Programm, die mit viel Balleimertraining gefestigt wurde. Nach der Mittagspause wurde dann meist Schnelligkeit und Kondition trainiert, bevor nach dem Abendbrot meist Wettkämpfe und Aufschlagtraining auf dem Programm standen. Im Laufe der Woche reiste dann noch eine Gruppe aus Poznan an mit der sich unsere Jungs Mädchen in einigen Wettkämpfen beweisen konnten.

## Erlebnisreiche Woche in Polen

Written by Zbyszek

Wednesday, 29 August 2007 22:00

---

Aber es stand nicht nur Tischtennis auf dem Programm. Das Trainergespann versuchte auch in der trainingsfreien Zeit für Abwechslung und Spaß zu sorgen. So standen Schwimmbadbesuche genau so auf dem Programm wie Sauna und Whirlpool. Besonders viel Spaß machte den Kindern das Luftgewehrschiessen am Donnerstag. Hier zählte Sebastian Weber mit 98 von 100 möglichen Ringen zu den Besten. Auch durfte eine Fahrt mit dem Linienbus nach Zielena Gora (Kreisstadt) nicht fehlen.

Während die einen dort durch die Stadt schlenderten und so manches Schnäppchen machten zog es die anderen zu McDonalds. So vergingen die sieben Tage wie im Fluge und ehe man so richtig Freundschaft mit den polnischen Kindern schließen konnte musste man schon wieder Abschied nehmen. Am letzten Abend dankte Marko Teichmann den Polen noch einmal für die gute Zusammenarbeit in den letzten Jahren und überreichte Ihm zu Erinnerung ein Fotoalbum mit Bildern von seinen Schützlingen, die sich im Album mit guten Wünschen für die Zukunft verewigten.

Für alle ging eine erlebnisreiche Woche zu Ende und auch wenn man nun nicht mehr ganz so oft gemeinsam mit Stefanski trainieren kann, so werden wir doch alles daran setzen auch im nächsten Jahr wieder gemeinsam in Polen trainieren zu können. Geplant ist im nächsten Jahr ein Trainingslager in Danzig.

Marko Teichmann