

Trainingslager Marbella 2. Mannschaft FC Muri-Gümligen März 2023



Wir haben uns am 15.03.2023 um 03:15 Uhr bei der Volvo Garage in Gümligen getroffen. Wider aller Erwartungen hat niemand verschlafen und wir konnten die Caranfahrt pünktlich um 03:30 Uhr Richtung Basel Flughafen in Angriff nehmen.

Als wir in Marbella ankamen, haben uns warme Temperaturen und Palmen empfangen. Unser Hotel lag in Puerto Banús. Eine Hafenstadt circa 5 Minuten von Marbella entfernt. Der Hafen war voller Restaurants, Bars und Einkaufsläden. Perfekt für unsere Shoppingqueen.

Nach dem Check-In im Hotel «Occidental» wurde uns beim Mittagessen das Programm für die nächsten Tage vorgestellt. Täglich waren zwei Trainingseinheiten geplant. Unser erstes Training fand somit bereits am Mittwochnachmittag statt. Die Trainingsbedingungen waren perfekt und wir konnten dies auch ausnützen.

Da wir wussten, dass uns am Donnerstagnachmittag ein Testspiel gegen Affoltern am Albis bevorstand, verzichteten wir schweren Herzens auf den Ausgang. Wir gingen stattdessen alle zusammen in eine Bar das Champions League Spiel zwischen Real Madrid und Liverpool schauen.

Auch ohne Ausgang waren unsere Beine aber bereits sehr schwer und wir verloren das Spiel diskussionslos mit 0:5.

Nach der Niederlage war die Stimmung bei allen Spielern etwas zermürbt. Uns war aber klar, dass wir den Kopf nicht hängen lassen dürfen und dass eine Niederlage nach 17 gewonnen Spielen auch etwas Positives hat.

Dieses Spiel zeigte uns, dass wir noch Luft nach oben haben und wir konzentriert bleiben müssen, da die Rückrunde kein Selbstläufer wird.

Nach dem Abendessen im Hotel gingen wir geschlossen als Team, auf Anweisung des Trainers, in den Ausgang. Was dort alles geschehen ist, bleibt wohl besser dort. Der Teamzusammenhalt wurde aber in jedem Fall gestärkt.

Freitagmorgen gab es Komplikationen mit der Platzmiete. Wir alle, noch etwas (oder sehr angeschlagen), haben schon auf einen freien Vormittag gehofft. Da haben wir aber die Rechnung ohne unser Trainerduo gemacht. Mit dem Fahrrad ging es an den Strand. Nein, wir konnten uns dort nicht hinlegen und das Wetter geniessen. Wir haben 75 Minuten Sprints im Sand gemacht. Irgendwie haben wir dies auch überstanden und haben uns dann im Meer ein «Eisbad» gegönnt. Am Freitagabend konnten wir wieder wie gewohnt auf dem Platz im Trainingscamp Puerto Banús trainieren.

Am Abend war für die ganze Mannschaft ein Tisch im Restaurant «La Sala» reserviert. Das Essen wurde vom Verein übernommen. Besten Dank nochmals dafür!

Unsere «neuen» Mitspieler, mussten wie gewohnt ein Ständchen singen. Dies verlief mehr oder weniger glorreich:)

Von der englischen Nationalhymne bis zu «Heimweh» von Plüsch war Alles dabei. Nachdem unsere Stimmen allen Gästen den Abend verschönert haben, ging es teilweise zurück ins Hotel und teilweise wieder in den Ausgang.

Am Samstag war nur eine Trainingseinheit am Morgen geplant. Am Nachmittag konnte man sich ausruhen oder die Stadt erkundigen. Da dies unser letzter Abend war, war eigentlich klar, dass wir wieder alle zusammen in den Ausgang gehen werden. Dank unserem Partyorganisator hatten wir wieder eine Lounge. Es war ein super Abschluss einer fantastischen Woche.

Mit durchschnittlich 2 Stunden Schlaf trafen wir uns um 08:00 beim Car, um die Rückreise zum Flughafen anzutreten. Es wurde nicht mehr viel geredet.

Wir möchten uns bei allen bedanken, die mitgeholfen haben, dieses Trainingslager zu organisieren. Es war für alle eine super Zeit und eine grossartige Erfahrung. Wir konnten viel mitnehmen und unser Teamspirit wurde zudem nochmals verstärkt. Wir sind überzeugt, die Rückrunde positiv zu gestalten und unser Ziel, den Aufstieg, zu realisieren.