

Marbella Trainingslager Saison 2022/23



Der Verein FC Muri Gümligen bietet dem Team der 1. Mannschaft jedes Jahr eine optimale Umgebung für ein organisatorisches entspanntes, aber höchst erfolgreiches Trainingslager. Eine super Unterkunft, umfangreiche Teambildungs-Möglichkeiten und sportlergerechte Verpflegung waren Teil unseres Trainingslagers.

Wir haben uns am 22. März 2023 um 04.15 Uhr bei der Volvo Garage in Gümligen getroffen, um unsere Reise nach Spanien anzutreten. Der Hinflug war für 08.20 Uhr geplant und wir landeten bereits um 10.40 Uhr in Malaga. Mit dem Car ging es weiter Richtung Marbella, im Stadtzentrum war dann auch das Hotel Occidental für uns gebucht. Nachdem wir uns in unserem großen und sauberen Hotelzimmer eingerichtet haben, trafen wir uns in der Hotel-Lobby fürs Mittagessen.

Nach dem Mittagessen, am späteren Nachmittag, war auch unsere 1. Trainingseinheit geplant. Die Fussballplätze waren etwa 5- 10 Minuten mit dem Car vom Hotel entfernt und befanden sich in einem top Zustand. Alle Spieler waren sehr motiviert und haben eine gute Leistung erbracht. Sobald das Training fertig war, haben wir uns auf den Rückweg zum Hotel gemacht und widmeten uns der Pflege bei unseren beiden Physiotherapeuten Natalie und Tom.

Nachdem wir mit dem Abendessen fertig waren, konnten wir unsere Freizeit nach eigener Lust gestalten und verbringen. Am Donnerstag waren zwei Trainingseinheiten geplant, das Wetter spielte die ganze Woche mit und wir konnten jeweils immer nur im T-Shirt trainieren. Die Trainings des Trainer-Duo **Riccardo** und **Miguel** waren immer sehr gut vorbereitet, wir Spieler haben dann jeweils mit guter und hoher Intensität mittrainiert. Am Freitagabend hatten wir Spieler ein Essen mit dem Staff und den Supportern im renommierten Lokal „La Sala“ geplant und organisiert. Das Essen war sehr lecker und die Stimmung hervorragend. Nachdem Essen gingen wir geschlossen in den Ausgang und konnten einen tollen Abend verbringen.

Aufgrund der guten Trainingsleistungen während der Woche plante unser Trainer nur eine Trainingseinheit am Samstagmorgen. Als Abschluss des Trainings stand das Spiel Jung gegen Alt auf dem Programm. Das Spiel war sehr ausgeglichen, nur in den Schlussminuten konnte sich Team Alt mit 3:2 den Sieg sichern. Einmal mehr zeigten sich die älteren Spieler etwas routinierter und abgeklärter.

Nun hatten wir genug Zeit, um uns auszuruhen, am Strand die letzten Sonnenstrahlen zu tanken und den letzten Ausgang in Angriff zu nehmen. Die Rückreise war via Malaga-Basel und dann mit dem Zug Richtung Bern geplant.

Das Trainingslager war ein super Erlebnis, mit den besten Konditionen und hat uns als Teameinheit verstärkt und wird uns helfen, unser Ziel den Ligaerhalt zu verwirklichen. Ein grosses Merci an den Verein und allen, welche uns dieses Trainingslager ermöglicht haben.

Für die 1. Mannschaft
Florian Zubaku und Giuliano Giuliani