

## **Kuala Lumpur – Malaysia**

Erlebnisbericht vom Zentrallehrgang der Damennationalmannschaft (11. – 28. Februar 2014)

Zuerst einmal die Daten: 29 Spielerinnen, 10 Staffmitglieder, jeder mit mindestens 2 Gepäckstücken zweieinhalb Wochen in Kuala Lumpur unterwegs. Da kommt eine Menge zusammen, wie wir bei unserer Ankunft an der Gepäckaushilfe feststellen mussten. Der Malaysische Hockeyverband hatte das wohl auch nicht so ganz auf dem Plan, so dass wir unser Gepäck größtenteils im Innenraum des EINEN Busses verstauen mussten und der Staff in mehreren Taxis eine Runde kuschelte. Die einstündige Fahrt wurde genutzt, um sich von der Hitze draußen an die Tiefkühl-Atmosphäre (dank air-condition) im Bus zu gewöhnen und erste Eindrücke von der Landschaft Kuala Lumpurs sowie den vielen verrückten Mofa-Fahrern und ähnlichen Verkehrsteilnehmern zu sammeln.

Im Hotel angekommen wurden die Zimmer bezogen und anschließend stand eine erste Erkundungstour der näheren Umgebung auf dem Programm, bevor wir dann alle, vom 12-Stunden-Flug erschöpft, ins Bett fielen. In den ersten Tagen hatten wir noch mit der Zeitumstellung zu kämpfen, so dass die Nächte eher kurz waren. Die erste Woche verging sehr schleppend, allerdings konnten wir auf ein Highlight hinarbeiten: Am Samstagabend gingen wir in das Restaurant „Brotzeit“ in dem typisch deutsch gekocht wird, was eine willkommene Abwechslung zu Reis mit Soße war. Da auch der Bundestrainer hin und weg von Wiener Schnitzel, Schweinemedallions und Co. war, wurden aus einem Besuch noch gleich 2 weitere Male während unseres Lehrgangs – es war jedes Mal wieder unfassbar lecker!!

Jeden Tag zweimal Training, meistens sehr früh morgens und später am Abend, um der unerträglichen Mittagshitze aus dem Weg zu gehen war Teil unseres „Alltagstrotts“. Hinzu kamen noch die tägliche ZwiMa (=Zwischenmahlzeit) in der um das Nutellaglas und wahlweise auch um das frisch gebackene Bananenbrot gekämpft wurde. Die Mittagspausen wurden hauptsächlich in den angenehm gekühlten Hotelzimmern, beim Physio oder auch in der nahegelegenen Mall verbracht. Zwischendurch musste das gesamte Team auch immer wieder das Wäsche-Chaos in eine „gewisse“ Ordnung bringen, bei der sogar auch der Bundestrainer fleißig mitgeholfen hat. Als Abwechslung standen auch 5 Länderspiele gegen Japan, sowie 3 gegen Malaysia und ein Spiel gegen die malaysische männliche U19 auf dem Plan. Die Serien gegen Japan und Malaysia konnten wir klar für uns entscheiden, nur bei den Jungs kamen wir am Ende nicht um eine Niederlage drumherum (die können ohne Ende rennen..!!).

Da das Sightseeing nicht vernachlässigt werden durfte, machten wir natürlich einen Abstecher zu den Petronas Twin Towers und den Batu Caves – der Blick aus dem 68.Stock hat schon was und die goldene Statue des Hindu-Mekkas ist einfach nur gigantisch!

Außerdem wurden wir von der deutschen Handelskammer, der deutschen Schule und der deutschen Botschaft eingeladen sie zu besuchen – eine willkommene Abwechslung zum Hockeyplatz...!

Um die ständige Sonneneinstrahlung auch einmal positiv zu nutzen, durften wir montags in der letzten Woche einen ganzen Tag am und im Pool liegen und entspannen – das wir danach stark einem Krebs ähnelten ist unwichtig, denn aus rot wird braun! ☺

Donnerstagnacht war dann der erhsehnte Rückflug nach Amsterdam und von da aus in die verschiedenen deutschen Hockeyhochburgen. Ein Gewitter bescherte uns zwischenzeitlich ziemlich heftige Turbulenzen, aber wir sind heil und wohlbehalten wieder zurück.

Fazit: ziemlich anstrengend und eine coole Erfahrung!

Laura & Tonja