

## Bericht Trainingslehrgang 2010 Ägypten



Datum	30. März 2010 - 6. April 2010
Ort	<b>Heliopolis Sporting Club - El-Sherouk</b> ca. 40 km von Kairo entfernt Reisezeit von Flughafen Kairo ca. 45 Minuten
Teilnehmer	Matthias Appenzeller (VZW) (1994) Vivian Barth (AARE) (1997) Carmen Gloor (AARE) (1998) Patrick Hofstetter (SKBE) (1993) Severin Lienhard (VZW) (1993) Noah Ludin (AARE) (2002) Livia Lüscher (VZW) (1994) Lara Schilling (VZW) (1997) Jan Wermelinger
Trainer	Reto Hotz Michael Barth
Betreuer	Patrizia Ludin
Reise	Flug Zürich <> Kairo mit Swiss, Charterbus von Kairo<>El-Sherouk

## Organisation

Dieser Trainingslehrgang kam durch eine Kontaktknüpfung mit dem Teamleader der Ägypter, Saleh Morsi sowie Reto Hotz und mir anlässlich der Wettkampfveranstaltung "Diving Lund" 2009 in Schweden zustande. Im Vorfeld habe ich den Trip zusammen mit Saleh Morsi organisiert.

In Ägypten selber hat Saleh Morsi ("Captain Sammy"), der Chef Wasserspringen des Sporting Club Heliopolis alle Fäden gezogen. Am Anfang war ich ein bisschen skeptisch, was die Organisation vor Ort anbelangt, wurde dann jedoch schon bereits am Flughafen eines Besseren belehrt. Es gab nicht das Geringste, was nicht funktionierte. Angefangen am Flughafen in Kairo, wo wir pünktlich landeten und uns Saleh Morsi mit dem Reiseführer Gamaal in Empfang nahm. Der Charterbus stand bereit und wir fuhren direkt in den Klub. Dort erwarteten uns bereits zwei Sicherheitsleute, welche uns dann während des ganzen Aufenthalts innerhalb des Clubs ständig begleiteten und sowohl den Athleten als auch den Trainern jeden Wunsch erfüllten. In unseren Augen hätten wir die Sicherheitsleute zwar nie gebraucht, dass sie uns jedoch beistanden, war eine Direktive der Clubführung.



Die Clubführung selber, vertreten durch die äusserst nette und kompetente rechte Hand des Managers, Amira, kümmerte sich täglich um unser Wohl und hat uns während des ganzen Aufenthalts umsorgt.

Als eines unserer Mädchen Livia Ohrenscherzen verspürte, stand sofort der Club-Arzt auf Platz und organisierte trotz eines sonntags sofort ein Termin in einem nahe gelegenen Spital. Ins Spital wurde Livia nebst unserer Betreuerin Patrizia auch von Amira begleitet, die dann im Spital wieder alle Hebel in Bewegung setzte, um die Wartezeit für den Untersuch möglichst kurz zu halten.



Saleh Morsi erschien beinahe täglich und organisierte alles zu unserem Wohle vor Ort.

Wir alle durften jederzeit sämtliche Sportanlagen benützen.

Bereits nach der Ankunft wurde uns ein Mobiltelefon zur Verfügung gestellt, auf welchem die wichtigsten Nummern gespeichert waren und mit dem wir zu lokalen und günstigeren Tarifen in Ägypten oder auch nach Hause telefonieren konnten. Ansonsten war die GSM-Abdeckung überall, wo wie uns aufhielten, perfekt. Auch hätten wir im Bereich des Clubhauses einen WLAN-Internetzugang zur Verfügung gehabt.

Am Ostermontag, der auch ein Feiertag für die Ägypter ist, kamen die meisten Springer und Trainer des Clubs extra nach El-Sherouk um am Nachmittag mit unseren Athleten Tennis, Tischtennis und Tischfussball zu spielen. Anschliessend haben alle Athleten ein freies Wasserspringtraining absolviert und sich zusammen am Pool vergnügt.



Zuvor wurden unsere Athleten reichlich und in einem kleinen offiziellen Rahmen beschenkt.



Die Verständigung mit den Mitarbeitern klappte hervorragend, meist auf Englisch.

Während des Aufenthalts besuchte uns nebst dem Manager des Clubs in El-Sherouk auch der Generalmanager von Heliopolis Sporting Club und hiess uns willkommen. Am Abreisetag wurde das ganze Team von Manager des Clubs verabschiedet. Dabei überreichte er uns Trainer eine Ehrentafel und jedem Athleten eine Medaille des Clubs.

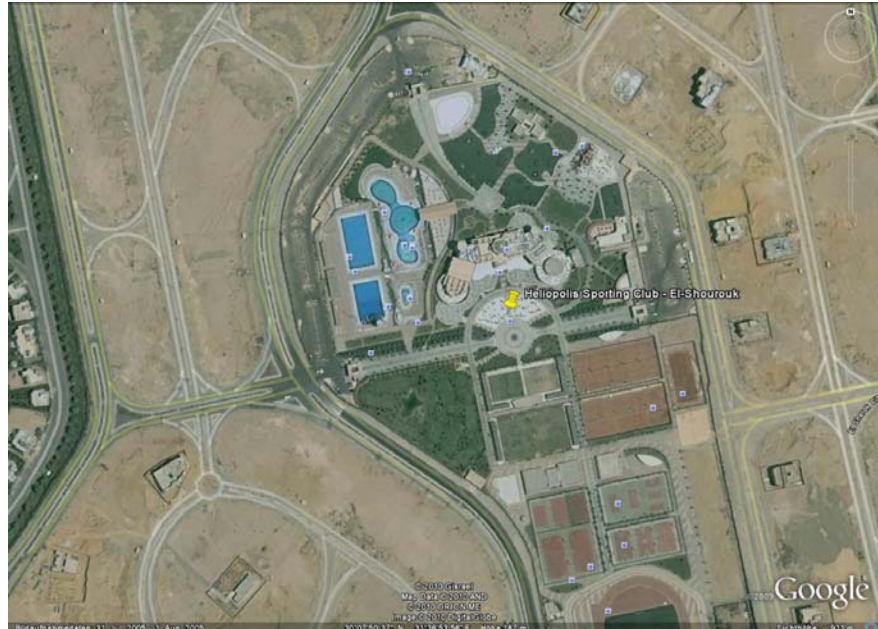
Auf dem Clubgelände ist der Verkauf und Konsum von Alkohol untersagt. Soviel wir sehen konnten, wurde diese Regel auch von allen Clubmitgliedern und Mitarbeitern eingehalten. Weniger eng wird das mit dem vom Staat auferlegte Rauchverbot gesehen.



## Infrastruktur

Der Heliopolis Sporting Club besteht aus zwei Anlagen: Die eine existiert seit genau 100 Jahren und wurde von den Britten gegründet. Sie liegt in der Innenstadt von Kairo, d.h. im Quartier Heliopolis. Die andere Anlage, in welcher wir zu Gast waren, existiert erst seit 2003 und liegt etwa 40 km von Kairo entfernt in der aus Häusern der gehobenen Klasse bestehenden Neustadt El-Sherouk.

Die neue Anlage erinnert an eine Hotelanlage der Luxusklasse und besteht nebst einer Sprunganlage der Spitzenklasse aus einer Vielzahl von Sportplätzen für Tennis, Croquet, Speedball, Leichtathletik und Fussball (kleines Stadion), Handball, Basketball, Volley- und Beachvolleyball und vielen mehr. Die vor erst 3 Jahren gebaute Sporthalle bietet ca. 200 Zuschauern Platz



und beinhaltet auch noch 8 Squash Courts, einen Kraft- und Gymnastikraum mit den modernsten Geräten und eine Sauna. Golf spielen kann man auf einem zur Anlage gehörendem Pitching-Green.

Der Südflügel des Clubhauses besteht aus einem grossen Restaurant. Ansonsten sind innerhalb des grosszügigen Clubhauses diverse Räumlichkeiten wie Bibliothek, Billardzimmer, Internetaum, Video-Kino, Konferenzzimmer, etc zu finden. Im Untergeschoss befindet sich ein weiteres, grossräumiges, ebenfalls mit modernen Kraftgeräten ausgerüstetes Gym.



Der Anlage Angegliedert sind ein Bürotrakt und eine Moschee.



Der Pool-Bereich besteht aus einem 50m x 25m-Schwimmbecken mit 10 Bahnen, einem 38 x 25m Sprungbecken mit einer Sprunganlage bestehend aus 1x 1m Sprungbrett, 1x 1m Plattform, 1x 5m Plattform, 1x 3m Plattform, 1x 10m Plattform, 1x 3m Plattform, 1x 5m Plattform, 3x 3m Sprungbrett, 2x 1m Sprungbrett. Ein Trampolin mit Longe ist in der Nähe des Sprungbeckens aufgestellt. Ebenfalls zum Poolbereich gehören ein Nichtschwimmerbecken und ein grosses Vergnügungsbecken.

Der einzige Wermutstropfen für uns ist, dass der Club Heliopolis in El-Sherouk nicht mit einer Trockensprunganlage aufwarten kann.

### **Klima / Wetter**

Mit dem Klima und dem Wetter konnten wir sehr zufrieden sein. Es war jeden Tag sonnig und die Temperaturen bewegten sich tagsüber zwischen 34 und 38°C. Wir kamen in den Genuss eines angenehmen Wüstenklimas; tagsüber war es sehr warm aber trocken und in der Nacht so angenehm kühl. Die leichte Brise, die tagsüber herrschte, machte das coachen zwar angenehm, die Athleten kamen jedoch trotz den hohen Temperaturen im Training relativ schnell ins Frieren.



Obwohl es bereits um ca. 1800 Uhr eindunkelte, hätten wir auch länger trainieren können, da die ganze Sprunganlage mit Flutlicht beleuchtet werden kann.

## Unterkunft und Verpflegung



Die kontinentale Verpflegung war zwar nicht sehr abwechslungsreich, jedoch stets gut und mit lokalen Spezialitäten ergänzt.

Die Unterkünfte wurden immer sauber gehalten. Die Jungs und die Mädchen haben in einer Massenunterkunft in verschiedenen Gebäuden übernachtet. Im gleichen Gebäude wie für die Knaben gibt es ein Zimmer für die Trainer, indem Reto Hotz und ich nächtigten.

Die Zimmer sind schlicht eingerichtet. Da es jedoch beinahe nie regnet und sich dadurch das Sozialleben meist im Freien absielt, genügte das vollkommen. Erst im Nachhinein haben wir erfahren, dass Saleh Morsi das Bettzeug aus seinem eigenen Bestand zur Verfügung stellte.



Die Herrenunterkünfte wurden stets von zwei bis drei Herren überwacht und die Damenunterkünfte jeweils von zwei Damen. Diese Damen waren unter anderem darum besorgt, dass sich keine Knaben oder Männer zufälligerweise in die Damenunterkünfte verirren.

Nebst einem Tischtennisraum im Herrengebäude befindet sich auch noch ein Aufenthaltsraum, in dem unsere Athleten während der Mittagspause ihre Schulaufgaben erledigen konnten.



## Training



Die Trainings absolvierten wir ausser dem Erwärmen ausschliesslich im Wasser und waren meist alleine, da die einheimischen Springer noch an einer Meisterschaft ausserhalb waren. Am Morgen starteten wir jeweils um 0900 Uhr mit dem Erwärmen und einem anschliessenden, zweistündigen Wassertraining. Die Nachmittags-Trainings führten wir jeweils ab ca. 1630 Uhr während ca. zwei Stunden durch.

Die meisten Trainingseinheiten waren der Saison entsprechend durch Aufbauarbeit gekennzeichnet.

Während den Trainings stand den Wasserspringern die ganze Sprunganlage zur Verfügung und wurde für die anderen Mitglieder des Sportklubs gesperrt.



Alle Athleten trainierten motiviert und konzentriert. Die von den Athleten erbrachten Leistungen waren mehrheitlich gut bis sehr gut.

## Ausflugstag

Am Ostersonntag haben wir einen Ausflugstag eingelegt, der wiederum perfekt von Saleh Morsi organisiert war. Um 0800 Uhr fuhren wir mit einem Charterbus für einen Besuch des Clubs in der Innenstadt von Kairo. Dort wurden wir offiziell vom Manager empfangen und durften die ganze Anlage besichtigen.



Danach ging es zu den Pyramiden in Giseh und anschliessend zu denen in Sakkara. Nach einem Mittagessen in Sakkara fuhren wir nach Kairo in das Ägyptische Museum und beendeten den Tag mit einer kleinen Nilrundfahrt in einem für Ägypten typischen Segelboot. Um ca. 2030 Uhr trafen wir wieder im Club ein und nahmen noch ein Nachtessen zu uns.

Saleh Morsi hat es fertiggebracht, dass wir bei all diesen Attraktionen als "Swiss Diving Team" nicht nur freien Eintritt genossen, sondern auch an allen Warteschlangen und Security-Gates vorbei geschleust wurden. In Sakkara erlaubte man uns sogar, begleitet durch einen Securityguard, einen Ausgrabungs- und Renovationsbereich zu betreten, welcher für die anderen Touristen gesperrt ist. Während des ganzen Ausflugs stand uns Gamaal zur Seite. Gamaal ist nicht nur Schwimmtrainer sondern auch Reiseführer mit fundiertem Wissen und spricht gut Deutsch.



## Kosten

Dieser Trainingslehrgang kostete nicht mehr als wenn wir nach Aachen oder Halle gefahren wären. Die Reise ist zwar teurer, die Übernachtung und Verpflegung mit USD 30 pro Tag und Person wesentlich günstiger. Sowohl für die Benützung der Sprunganlage als auch aller anderen Sportanlagen mussten wir ausser ein paar Trinkgelder nichts bezahlen.



## Hinweise

Innerhalb des Clubs und an den meisten Orten kann man nur in £E bezahlen. Am Clubgelände angeschlossen ist eine Bank. Der Wechsel sollte vor Ort in von USD oder EUR in £E vorgenommen werden. Die Rates sind fair, die Wartezeiten jedoch länger und Öffnungszeiten etwas kürzer als gewohnt.

Alle Teilnehmer müssen jeweils ausreichend Kleingeld für Getränke und Snacks dabei haben. Diese können an diversen Ständen auf dem Gelände des Clubs aber auch gleich neben dem Pool billig gekauft werden. Ein Softdrink kostete £E 4 (= 80 Rappen) eine 5 dl Wasserflasche £E 3.

Die Trainer und andere Erwachsene sollten auch stets £E 1, £E 5 und £E 10 als Bakshish (Gabe / Trinkgeld) dabei haben. Am Ende des Aufenthalts haben wir auf Anraten von Saleh Morsi hin, Amira ein relativ grosszügiges Trinkgeld für sie selber ausgehändigt und ihr noch weitere Geldscheine überlassen, die sie nach Gutdünken unter den Mitarbeitern verteilt hat. Ansonsten haben wir jeweils für kleine Dienstleistungen zwischen £E 5 und £E 10 ausgehändigt. Das Trinkgeld sollte jeweils nicht für jedermann sichtbar mit einem Handschlag überreicht werden.



Allen Teilnehmern muss "eingetrichtert" werden, dass sie stets Trinkwasser dabei haben und viel trinken. Bei diesem trockenen Klima spürt man den Durst meist erst viel zu spät.

Beim nächsten Mal sollten wir eigenes Bettzeug oder ein Schlafsack und ein Kissenüberzug mitnehmen. Auch müssen wir mehr kleine Gastgeschenke mitbringen.

Auf Ausflügen sollten die Athleten möglichst wenig Geld und nicht in einem Portemonnaie mit sich tragen.

### **Schlussbemerkungen**

Der ganze Trainingslehrgang war ein voller Erfolg. Nicht nur vom sportlichen Aspekt, sondern auch vom sozialen. So wie ich das mitbekommen habe, waren nicht nur wir Trainer und Betreuer hell begeistert, sondern auch die Athleten. Selten durften wir in so kurzer Zeit so viele gastfreundliche Leute kennen lernen.

Natürlich ist uns allen bewusst, dass wir uns in einem sehr gehobenen und gebildeten sozialen Umfeld bewegen durften. Bewusst gemacht wurde uns dies auch dadurch, dass wir während unseres Ausflugs aus dem Bus einen ganz kleinen Einblick in ein, zwei Armenviertel von Kairo erhielten. Da wir uns nicht in einem Touristenort aufhielten, wurden wir nie bedrängt. Ausser eben als wir dann Touristenorte wie die Pyramiden in Giseh besuchten.

Vor zwei Jahren in Lund hatte ich das Gefühl, es werde in Ägypten vor allem am Schwierigkeitsgrad gearbeitet. Bei diesem Lehrgang wurde ich jedoch eines Besseren belehrt. Die Grundausbildung dieser Springer ist erstaunlich fundiert. Was wir vor Ort sehen konnten, erledigen die Trainer einen sehr guten und seriösen Job und warten mit einigen Nachwuchshoffnungen auf. Ihre Athleten machen einen sehr motivierten Eindruck und zeigen viel Freude am Wasserspringen. Die Altersstruktur der Athleten entspricht in etwa der unserer Regionalkader. Auch trainieren sie etwa so viel, wie dies unsere Regionalkader tun. Das Wasserspringen in Ägypten scheint vor allem in den Sportclubs sehr populär zu sein. Bei unseren Reisen sind wir an einigen Schwimmanlagen vorbei gefahren und haben gesehen, dass alle mit einer Turmanlage aufwarten. In Kairo selber gibt es mehrere Clubs, die Wasserspringen betreiben.





Ich selber würde meine Tochter in ein, zwei Jahren ohne Bedenken den Trainern und Betreuern dieses Clubs anvertrauen.

Die Anlage würde sich auch für Traininglehrgänge im Schwimmen und all den anderen Sportarten sehr eignen. Von Gesprächen weiss ich, dass auch andere Vereine oder Verbände herzlich willkommen wären.

Ich bin überzeugt, wir haben einen guten Eindruck hinterlassen und das Schweizer Wasserspringen würdig repräsentiert. Unsere Athleten haben sich stets freundlich und korrekt benommen und verhielten sich kontaktfreudig und offen gegenüber einer anderen Kultur. Auch das motiviert mich, den allseits geäusserten, erneuten Einladungen zu folgen. Dieser Trainingslehrgang an einem so speziellen, kulturträchtigen Ort war meines Erachtens eine schöne Entschädigung und Motivation für die vielen Trainingsstunden, die unser Nachwuchs über Jahre erbringt.

Küttigen, 8. April 2010  
Michael Barth