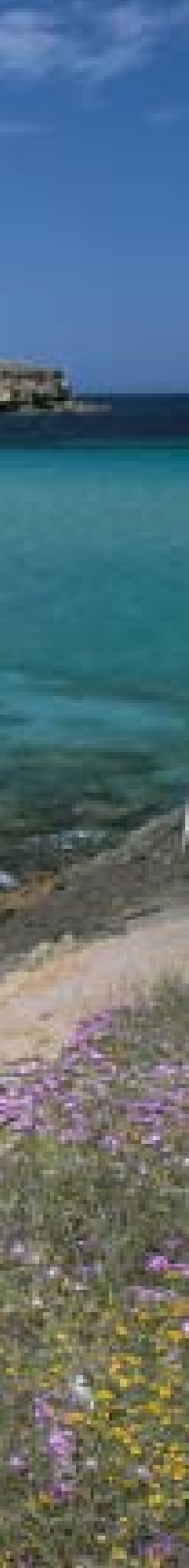


Das Camp der Guten Hoffnung

Ibiza ist die Insel für junge Partypeople und alte Hippies, sagt man. Da LAVIVA-Autor Harald Braun in keine der Gruppen passt, suchte er einen anderen Grund, um die berühmte Balearen-Insel kennenzulernen. Am Ende landete er in einem „Bootcamp“, um Körper und Geist zu drillen



DIE ZWEI SEITEN
EINER INSEL


Wer an Ibiza denkt,
träumt von Ent-
spannung am Meer.
Nur unser Autor, der
denkt dabei ab jetzt
an seine Wunden

Hey, Mister Harald!", ruft dieses grinsende Supergirl

spöttisch, während ich gerade hechelnd wie ein Bernhardiner versuche, nicht sofort vor ihren Augen zu kollabieren. „Kommst du nachher noch mit in den Nikki Beach Club?“ Ich nicke und zucke mit den Schultern gleichzeitig. Klarer Fall von mixed messaging, damit halte ich mir peinliche Nachfragen vom Leib. Momentan kann ich noch nicht wieder sprechen. Es ist ungefähr 18 Uhr am dritten Tag meines Ibiza-Trips, und ich habe gerade drei Durchgänge eines Zirkeltrainings hinter mir. Dreimal sieben Stationen mit Treppenhäufen, Seilspringen und einigen Aktionen, die ich schon wieder verdrängt habe, weil sie bei 25 °C deutlich zu anstrengend sind. Ich gucke wieder zum Supergirl – wie soll ich ein 19 Jahre altes, blondes Powerpack sonst bezeichnen? Sie hat geschätzte null Prozent Körperfett und eine so harte Bauchpartie, dass ich wahrscheinlich auch einen Traktor darauf parken könnte, ohne dass sie dabei zusammenbrechen würde.


Die Frau heißt Amanda und ist Trainerin an unserem Urlaubscamp. „Wir treffen uns in einer Stunde am Tor“ sagt sie, „dann kriegen wir den Sonnenuntergang noch mit.“ Ich bezweifle, dass ich es in dieser Zeit ohne fremde Hilfe auch nur unter die Dusche schaffe, aber ich ringe mir ein Lächeln ab. Abgang Amanda. Zeit für mich, kurz drüber nachzudenken, ob sich meine Ibiza-Sause wirklich so entwickelt wie geplant ...

Ich war vorher noch nie in meinem Leben auf dieser Insel,



SPITZENKULISSE
Im Westen nahe der
Cala d'Hort ragt
die Isla Es Vedrà
aus dem Meer

“ Das Haus wirkt
wie die Lounge
eines Sultans,
nicht wie eine
gnadenlose
Arena für
angehende
Kadetten.“



UND EINS, UND ZWEI
Morgens um sieben
beim Joggen hatte
unser Autor Harald
Braun (ganz links)
meist noch
gute Laune



DER HÖLLENRITT
Das volle Tagesprogramm
im Bootcamp schließt mit
einer Massage ab, damit
die Gäste geruhsam in die
Nacht gehen



aber seit Jahren hielt sich die Schwärmerei von Freunden über die Landschaft und das galaktische Klima: nie zu heiß, nie zu kalt, kaum Regen. Außerdem sei Ibiza die Hochburg der internationalen DJ-Szene mit prima Partys, die Resterampe für Hippies aus aller Welt sowie ein Ort, an dem sich erstaunlich viele Yoga- und Fitness-Camps befinden. Letzteres musste mein Ansatz sein, schließlich war ich ja einmal fit, bevor ich älter und mein Hüftring selbstbewusster wurde. Meine Hoffnung war, mich wieder etwas in Form zu bringen und gleichzeitig die Freuden der Sonneninsel zu genießen. Ich entschied mich im „Top Hill Retreats“ für den Kurs „Bootcamp“, sieben Tage, sieben Nächte. Bootcamp, das war früher mal die Bezeichnung für die militärische Grundausbildung von US-Soldaten: Heute heißen Fitness-Trainingslager so, wenn der Gast bei sehr intensiven Kursen von Drill-Coaches angebrüllt, sorry, motiviert wird, um seine eigenen erbärmlichen Grenzen auszutesten.

Das „Top Hill Retreats“ gefiel mir bei Ankunft sofort: ein wunderbares Gebäude im maurischen Stil, weiße, wallende Vorhänge, orientalische Lämpis

und Lümmelsofas überall, mit Polstern so weich wie überreife Pfirsiche. Das alles wirkte wie die Lounge eines Sultans, nicht wie eine gnadenlose Arena für angehende Kadetten. Auch sonst klang prima, was mir Andrea Fritschi, die Gründerin des Retreats, vor Ort erzählte: „Unsere Trainer brüllen nicht, wir haben einen eigenen Koch dabei, bieten Ernährungsberatung mit Rezepten und Plänen an, auch für die Zeit nach dem Retreat. Das Sportprogramm ist abwechslungsreich und findet an einem wunderschönen Ort statt.“

Ich war zuversichtlich, neben dem täglichen Sportprogramm noch die Energie aufzubringen, einige der legendären Orte Ibizas kennenzulernen: den „Las Dalias“-Hippiemarkt in San Carlos zum Beispiel, den berühmten Klub „Pacha“ mit seinen zwei Kirschen als Erkennungszeichen oder auch den Krawumms-Strand „Playa d'en Bossa“ mit den beiden Mega-Partyhotels „Hard Rock“ und „Us-huaia“. Da wusste ich aber noch nicht, dass unsere „Top Hill“-Coaches Nicole, Gian und Amanda schon um sieben Uhr morgens in die Tröte blasen würden: alle Mann zum Joggen! Liegenbleiben war keine Option. Wir waren genau zwölf Personen, davon zehn Frauen im Alter von 20 bis 40, alle hoch motiviert, ihre bisher im Büro vernachlässigten Körper nun endlich wieder aufzupeppen. Das Frühstück im Camp unterschied sich nicht wesentlich von allen anderen Mahlzeiten des Tages: frische, hochwertige Zutaten, sehr gesund, das Angebot äußerst übersichtlich. Das sei den Anforderungen eines Sportlerkörpers geschuldet, behauptete Amanda: „Damit nicht so viel Energie für den Stoffwechsel verschwendet wird.“ Schaute die mich dabei an?



Um neun ging es dann mit der ersten richtigen Einheit weiter, drei Stunden lang Rambazamba mit kleinen Boxenstops an der langen Tafel neben dem Pool, wo frische Säfte, Nüsse und sonstige Powernahrung warteten. Zwischen 15 und 18 Uhr startete das Nachmittagsprogramm: von Krafttraining bis zur Ausdauerinheit, vom Boxen bis zum Frisbee-Wettkampf im tiefen Sand war alles dabei. Abwechslungsreich und unterhaltsam war das in der Tat. Die Schweizerin Andrea Fritschi, eine Ex-Bankerin, gründete ihr Unternehmen, weil sie selbst in ähnlichen Camps nicht die besten Erfahrungen gemacht hatte. Entweder war die Unterbringung mise-

rael, das Essen ungenießbar oder die Trainer inkompetent – ihr fehlte ein Camp, in dem ganzheitlich gedacht wurde. „Im Bootcamp dürfen Sie sich quälen, aber sollten sich trotzdem wohlfühlen dabei.“

Nun, ich machte die Erfahrung, dass ich mich in der herrlichen Villa immer dann besonders wohl fühlte, wenn ich gerade nicht litt. Den munteren jungen Damen um mich herum schien das harte Training wenig auszumachen: Sie waren am dritten Abend natürlich nicht zu müde, um den „Nikki Beach Club“ zu besuchen und schwärmten am Tag danach von einer Badenixen-Vorführung im benachbarten „ME Ibiza“-Ho- ▷

CHILL DOCH MAL!
Ein Pool, Orient-Lampen und Lümmelsofas erzählen von einem anderen Leben

GEMISCHTE PARTIE
Zum Trainings-team gehörten zehn Frauen und zwei Männer



DIE ALTERNATIVE
Abkühlung im
Swimmingpool
des „Nikki Beach
Clubs“



LOVE AND PEACE
Auf dem Hippiemarkt in
Las Dalias ist noch zu
erahnen, was die Insel
lange ausmachte



BETT MIT AUSSICHT
Das Luxushotel
„The Ushuaia Tower“
hat Betten an den
Strand gestellt

tel, einem Design-Palazzo in glänzenden Weißtönen. Die fitte Zehnerbande war ehrlich gesagt an jedem verdammten Abend unterwegs, um das wunderbare Ibiza zu erkunden, während ich meine Wunden salbte. Sie hatten im „Cotton Beach Club“ alkoholische Erfrischungen genossen („Bester Sonnenuntergangs-Spot der ganzen Insel“) und im glamourösen „Blue Marlin“ den Insel-VIPs beim Champagner-schlürfen zugesehen. Es dauerte bis zum sechsten Abend, dass ich mich nach dem Bootcamp aufraffen konnte, meine zehn neuen Freundinnen in die Nacht zu begleiten.

Angelockt von Musik und klassischem Partygeschnatter

schlenderten wir am Strand entlang zum Beachclub des „Hard Rock Hotels“. Bunt gekleidete Menschen warfen zu U2- und Depeche-Mode-Klängen die Arme in die Luft. Flyer an der Bar informierten uns darüber, dass wir gerade die „Children of the Eighties“-Party gefunden hatten. Wir mischten uns unter die Leute, abgesehen von Amanda, die entsetzt stehen blieb. Ich winkte ihr von der Tanzfläche aus zu, jetzt war ich es, der spöttisch grinste: „Nicht deine Szene, was?“, rief ich und krönte diesen unerwarteten Euphorieschub mit einem lässigen Ausfallschritt im Takt der Musik. Fünf Sekunden später hinkte ich verschämt an den Rand der Tanzfläche zurück: Zerrung.

Am letzten Tag vor unserer Abfahrt trollte sich Amanda noch einmal zu mir: „Für dein Alter gar nicht schlecht, aber sportlich ist da noch Luft nach oben.“ Na, danke. „Ich werde wohl zurückkehren müssen“, antwortete ich höflich. Sie nickte. „Vergiss den Zettel nicht!“, sagte Supergirl. Ich blickte auf den von ihr überreichten Ernährungsplan für Zuhause. Sie hatte handschriftlich ein Ausrufezeichen drauf gemalt. In Rot! □

“ Es dauert bis zum sechsten Abend, dass ich mich aufraffen kann, meine zehn neuen Freundinnen in die Nacht zu begleiten.“



Infos

DIE ANREISE

Direktflüge aus Deutschland gehen mehrmals in der Woche. Aus München beispielsweise mit Air Berlin, Hin- und Rückflug ab 110 Euro, ab Frankfurt ab 130 Euro. Flugzeit circa zwei Stunden.

BOOTCAMPS

Top Hill Retreats Die sympathischste Symbiose aus schickem Finca-Urlaub, prima Essen und knallhartem Sportprogramm. Top!
tophill-retreats.com/bootcamp

No 1 Boot Camp Bootcamps auf Ibiza für verschiedene Leistungsklassen in der Nähe des Strands von Benirràs. Mittelklasse. no1bootcamp.com

UNTERKÜNFTE VOR ODER NACH DEM BOOTCAMP

ME Ibiza Sowas nennt man wohl sophisticated: alles ganz in Weiß, im Pool plantschen Synchron-Nixen zur Unterhaltung, die Zimmer gruppieren sich ums Gewässer. Schöner wird schwer. melia.com

Hard Rock Hotel Ibiza Für Menschen, die auf Ibiza nicht nur Bum-Bum, sondern gute alte Handmade-Music hören wollen. hrhibiza.com

Ushuaia Beach Hotel & Tower Hier beginnt die Party schon im Hotelzimmer, das gerne mal direkt neben der Riesenbühne liegt. Motto: Schlafen kann ich, wenn ich tot bin. Oder taub. melia.com

Ryans Ibiza Apartment und Pocket Hostel Neu, bunt und gut gelegen zwischen dem populären Playa d'en Bossa und Ibiza-Stadt – eine preiswerte Alternative zu den teuren Hotels in der Hochsaison. ryans.es

DIE TOP 5 BEACHCLUBS, FALLS SIE ES DAHIN SCHAFFEN

Nassau Tanit Beach Club Traumspot mit feiner Küche. tanitbeachibiza.com

Cotton Beach Club Hier gibt es angeblich den besten Sonnenuntergang. cottonbeachclub.com

Nikki Beach Ein schick designtes Juwel im ruhigen Norden der Insel. nikkibeach.com

Blue Marlin Hipper Newcomer mit viel Glamour. bluemarlinibiza.com

Sunset Ashram Low-Budget-Paradies mit wahren Traumblick. sunsetashram.com

ALLGEMEINE INFOS:

Offiziell: ibiza.travel/de

Insidertips/Partyleben: ibiza-spotlight.de