

LGO Trainingslager 2024 Tenero

MONTAG, 01.04.24

Am Montagmorgen ging es endlich los! Um 9 Uhr fuhr der Zug von Sissach und Gelterkinden in Richtung Olten ab.

Nach dem Umsteigen sassen alle zusammen im Zug nach Tenero. Als wir auf dem Gelände ankamen, wurden uns die T-Shirts verteilt. Danach gingen wir in unsere Zimmer und machten uns bereit fürs Training. Da schlechtes Wetter war, fuhren wir mit den Trottinets in die Leichtathletikhalle. In den Gruppen wurden verschiedene Disziplinen trainiert. Nach dem Abendessen gab es ein Abendprogramm, die Jüngeren spielten diverse Spiele und die etwas Älteren hatten Dehnen. Nach dem Abendprogramm machten wir uns fertig für die erste Nacht in Tenero

FLAVIA, SOPHIA, LEA, SHANAIA, DEVA

DIENSTAG, 02.04.24

Der Dienstag begann wie jeder andere Tag. Wir wurden mit lauter Musik geweckt und hatten nur kurz Zeit, um uns für das Morgenjogging bereit zu machen.

Der Boden war noch immer feucht vom Regen des Vortages. Nach dem Joggen ging es in die Mensa, wo wir ein nicht so wohlschmeckendes Frühstück erhalten hatten. Da es immer noch kalt und nass war, gingen wir mit dem Trottinets in die Leichtathletikhalle. Dort wurden wir in unsere Trainingsgruppen aufgeteilt. In der Gruppe 4 waren wir 11 etwa gleichaltrige Personen. In der ersten Lektion, welche 45 Minuten dauerte, hatten wir Kugelstossen bei Lars. Der Boden auf dem wir stossen mussten, bestand aus sehr weichen Schaumstoffmatten, in welchen man einsank. Wir mussten auf verschiedene Arten stossen.

Das Stossen fühlte sich ein wenig komisch und ungewohnt an. Danach wurden wir von den Leitpersonen mit einem leckeren Znüni verköstigt. Später als das Znüni vorbei war, gingen wir mit den Nagelschuhen zu Lisa und Nicola Sprintstarts üben. Bei einer der Übungen mussten wir aus Startblöcken unter einem Seil durchrennen. Nach dem Sport fuhren wir zum Centro Sportivo zurück. Zum Mittagessen gab es Teigwaren, welche ganz gut waren.

AURELIA, LAURI, NOAH, NEO

MITTWOCH, 03.04.24

Morgens wurden wir mit Musik geweckt. Danach sollte das morgendliche Joggen auf der Finnenbahn stattfinden, da es jedoch regnete, wurde ein Alternativprogramm durchgeführt. Dies bestand aus einer Joggingrunde in den Gängen der einen Halle. Die Joggingrunde endete vor der Mensa, wo es gleich ein besonderes Morgenessen gab. Es gab nämlich Zopf und Nutella.

Für die älteren Trainingsgruppen fand das morgendliche Training in der Leichtathletikhalle statt. Unsere Disziplinen waren Hürden bei Kaspar und Drehwurf, Diskus bei Hans. Zwischen den Disziplinen gab es ein Znüni mit Früchten, Tee, Reiswaffeln und etwas Süssem.

Zum Mittagessen gab es Rost Beef, Bohnen und Kartoffeln. Nach einer sehr kurzen Verdauungspause gab es ein Spezialprogramm. Dies bestand aus Kajak, Klettern, Bogenschiessen und Selbstverteidigung. Alle Teilnehmer durften zwei verschiedene Aktivitäten wählen und diese für eineinhalb Stunden ausüben. Wir haben uns für Kajaken und Bogenschiessen entschieden. Beim Bogenschiessen haben wir alle etwa ähnlich gut getroffen.

Jedoch hat Silas seine jahrelange Erfahrung gezeigt und gegen alle gewonnen.

Nach dem Abendessen durften die Jüngsten unter uns, sich etwas entspannen und sich gegenseitig massieren. Damit der Spass aber auch an diesem Abend nicht ausblieb, spielten wir noch eine Runde Montagsmaler.

JEREMY , CO.

DONNERSTAG, 04.04.24

Wie an jedem Morgen standen wir mit motivierender Musik auf und mussten unsere Morgenrunde drehen. Nach dem Joggen mussten wir Energie tanken und gingen Frühstücken. Als wir genug Energie hatten, konnten wir zurück in unsere Zimmer. Wir zogen unsere Trainingsklamotten an und machten uns auf den Weg zur Rundbahn. Nicolas machte das Einlaufen und er musste es logischerweise wie immer übertreiben. Nach dem Einjoggen und Eindehnen teilten wir uns in unsere Gruppen und gingen zu den zugeteilten Trainern. Nach dem ersten Training gab es eine kurze Verpflegungspause, in welcher wir Volleyball oder andere Ballspiele spielen konnten. Anschliessend durften wir eine andere Disziplin trainieren. Wir durften das erste Mal Stabhochsprung ausüben, dies machte uns sehr Spass und wir würden es sehr gerne wieder einmal machen.

Als die zweite Trainingsstunde fertig war, konnten wir zum Mittagessen gehen. Nach dem Mittagessen gab es eine kurze Pause und danach ging es wieder auf die Sportanlage. Zum Einwärmen konnten wir Spiele spielen. Wir konnten aussuchen zwischen Rugby, Fussball und Frisbee. So konnten wir uns gut aufwärmen. Nachher teilten wir uns wie am Morgen in unsere Gruppen auf, dieses Mal waren wir noch mit einer anderen Gruppe zusammen. Wir übten Staffel. Als schon viele von uns nicht mehr so funktionsfähig waren, mussten wir noch Läufe ausüben.

Dies machte aber noch Spass, meiner Meinung nach. ;)

Danach gab es Abendessen. Wir durften entscheiden, ob wir Tennis spielen gehen wollen oder uns ausruhen. Ich entschied mich für Tennis. Dies machte ebenfalls sehr Spass:).

Dann war wieder ein wunderschöner Tag des Trainingslagers vorbei.

JAELE

FREITAG, 05.04.24

Es war Freitagmorgen und wir wurden mit lauter Musik geweckt. Um 7:50 Uhr gingen wir auf die morgendliche Joggingrunde. Wie immer war sie sehr anstrengend.

Um etwa 8:00 Uhr gingen wir Morgenessen. Wie immer war es gleich und es gab Corn Flakes, Brot und Joghurt.

Um 9: 30 Uhr mussten wir ins Training. Die Gruppen sind eingeteilt worden und es konnte losgehen. Die unterschiedlichen Gruppen trainierten verschiedene Disziplinen. Danach gab es Mittagessen.

Am Nachmittag gingen wir ins LIDO-Hallenbad.

Am Abend gab es Grill zum Essen.

Zuletzt hatten wir ein richtig toller bunter Abend von Silas und Lisa.

JOHANNA, JILL, LAYLA

SAMSTAG, 06.04.24

Um 8 Uhr mussten wir aus den Zimmern raus, um 7 Uhr aufstehen. Wir standen dann kurz vor 8 auf, weil „das langt jo locker“.Trotzdem liess uns der eiserne Türsteher Jörg doch noch in den Fruhstuckraum reinschleichen! Mit längerem Schlaf und einem letzten guten Frühstück konnten wir, trotz Muskelkater in den Beinen, glücklich in den Tag starten. Nachdem alle Koffer verstaut waren, starteten wir mit der von Regine und Lars organisierten „Wurfchallenge“. Wir wurden in sechs altersdurchmischte Gruppen aufgeteilt, in denen wir die vielfältigen Posten absolvierten. Nachdem die Siegergruppe verkündet wurde, konnten wir noch etwas Freizeit geniessen, bis es dann um 11:30 Uhr ein feines Mittagessen gab. Danach war es auch schon Zeit, um das Gepäck zu schnappen und zum Bahnhof aufzubrechen. Nach einer reibungslosen Fahrt kamen wir glücklich und gesund zu Hause an.

ALINA, CARMEN, IRINA, NEVIS, ELJIAH