

# Trainingslager 2012

Berichte aus den Tagebüchern der Teilnehmer:

## Sonntag

MU17 (Oliver)

Wir versammelten uns um 9:50 Uhr am Bahnhof Effretikon. Dann fuhren wir mit der S3 an den Hauptbahnhof. Von dort aus fuhren wir mit dem Interregio nach Luzern. Dann von dort aus nach Buochs. In Buochs angekommen liefen wir zu unserer Anlage.

Zuerst gab es eine kurze Ansprache von den Leitern. Daraufhin konnten wir uns einrichten. Etwas später mussten wir uns schon fertig machen und uns umziehen für den OL und das erste „Training“. Für den OL war es nicht wirklich das beste Wetter, es hat geregnet. Im Training spielten wir Fussball und Handball in gemischten Teams. Etwas später also um 18:15 Uhr gab es dann Abendessen. Es gab Tortellini und Salat. Daraufhin hatten wir ein bisschen Zeit um ein paar Spiele zu spielen oder einfach etwas das wir wollten.

Danach war Abmarsch für die Nachtwanderung. Wir waren natürlich sehr „motiviert“. Wir liefen etwa 2 Stunden. In der Hälfte gab es noch eine kleine Verpflegung. Als wir dann etwas später in der Unterkunft ankamen, machten wir uns fertig um schlafen zu gehen.

MU15 (Tobias)

Um 9:50 treffen wir am Bahnhof Effretikon. Von da gehen wir mit dem Zug und dem Postauto nach Buochs. Dort angekommen ging die Hälfte in die Turnhalle während die zweite Hälfte einen Foto-OL absolvierten. Danach wechselten wir uns ab. Nach dem Abendessen gingen wir auf einen Spaziergang. Bei einer Kapelle assen wir Kuchen und tranken Punsch. Wieder zurück mussten wir sofort schlafen gehen. Christine hat erst gerade den Schafsaal verlassen, da liess Fabio auch schon Musik laufen. So geschah es, das schon in der ersten Nacht ein Handy weggenommen wurde.

U13 (Nicola)

Fast alle Kinder freuten sich aufs Trainingslager, aber mussten sich auch verabschieden. Alle Kinder trafen sich am Bahnhof um 09:50. Manche Kinder wurden mit dem Auto gefahren, die anderen mit dem Zug. Im Zug war es sehr läss. Als wir ankamen, haben uns die Trainer die Regeln erklärt, dann mussten wir unsere Sachen einräumen. Die Trainer hatten uns eingeteilt mit wem wir rennen. Unterdessen hatten die anderen Training. Im Training spielten wir zuerst Fussball, dann hatten wir 5 Minuten Pause. Nach der Pause Handball. Am Abend kam die Wanderung. Die fanden glaub viele in meinen Augen nicht so gut.



## Montag

FU19 (Anne-Sophie)

Heute Morgen wurden wir wie jedes Jahr um 7 Uhr mit lauter Musik geweckt. Um 7:15 gab es zum z'Morgen Simon und Sarinas selbst gemachte Zöpfe mit Konfi. Danach ging es ins Training, wir (FU19) mit den Jungs der U17. Unsere Trainer: Mischa, Mo & Maurice. Das 10-Pass zum Einlaufen gefolgt von Dehnen und von Goalies einschiessen. Dann Gegenstösse über Matten in Barren ins Tor schiessen, Kreisübungen und zum Schluss noch Sechs-Gegen-Sechs. Wir ahnten es schon während dem Training und am Ende war es klar: Wir mussten Joggen gehen. Der übliche, ca. 30 minütige Weg, am Fluss entlang. Nach dem Duschen gab es z'Mittag: Rice-Casimir.

Um 13 Uhr trafen sich diejenigen welche in den Seilpark durften und wollten, während die anderen ein Trainingsspiel und normales Training hatten.

Wir fuhren mit dem Bus und einem Auto los nach Pilatus. Von dort aus mussten wir noch mit Gondelis zum Seilpark gelangen. Nach den Instruktionen mussten alle noch einen einfachen Parcours machen und dann konnte es losgehen. Wir hatten viel Spass und fast alle meisterten den Dragon-Fire, den schwierigsten Parcours überhaupt, wenn auch einige mit ein wenig Bescheissen. Danach traf man sich auf dem Weg zum 18 Meter Turm, wovon sich wirklich alle ziemlich ohne zu Zögern runter liessen. Die Flying-Dragon mit drei Seilbahnen war auch lustig. Danach ab es feinen Schoggikuchen.

Dann fuhren wir zurück zur Unterkunft wo es zum z'Nacht Hörndli mit Ghackets und zum Dessert Schoggi und Vanille-Creme. Am Abend konnten wir dann noch Filme schauen und um 22:15 Uhr mussten wir im Bett sein.

MU17 (Silvan)

Am Morgen wurden wir mit lauter Musik geweckt, das schon um 7 Uhr. Viele waren noch halb verschlafen als wir frühstückten. Dann begann es mit richtigem Training. Zuerst „durften“ die grösseren trainieren. Und kurz nach 12 Uhr gab es auch schon Mittagessen. Nach dem Mittagessen gingen die Grösseren in den Seilpark Pilatus. Als wir die kleineren Probleme mit den Autos überwunden hatten, standen wir um 14 Uhr im Seilpark, bereit die Baumkronen zu erklimmen. Fast alle kletterten auf den 18 Meter Turm und hatten dort eine schöne Aussicht. Es war sehr lustig und anstrengend. Nach 3 Stunde schloss der Seilpark ☹. Wir mussten wieder nach Hause und dort Abendessen. Danach war Filmabend angesagt. Die Grossen schauten „Fluch der Karibik 3“. Um 22:15 Uhr Nachtruhe und alle sollten schlafen.

MU15 (Fabio)

Wir standen (wieder) um 7 Uhr auf und assen Frühstück. Die U15 hatte um 10:15 Uhr das erste Mal an diesem Tag Training. Die, die sich für den Seilpark angemeldet haben, fuhren um 13 Uhr ab. Die Anderen hatten ein Trainingsspiel. Die Mannschaften waren gemischt zwischen U15 und U13. Als das Trainingsspiel fertig war „chillten“ wir in unseren Betten und die Einen spielten noch Ping-Pong oder assen noch Kuchen oder spielten Schach. Am Abend hatten wir nochmals Training (Anmerkung der Trainer: Es war Nachmittag und nicht Abend und anschliessend ans Trainingsspiel und nicht ans „Chillen“). Es gab zum Abendessen Kackets mit Hörnli. Es ab sogar Dessert, chocolate oder Vanille mus (Original Zitat des Autors).

U13 (Defne und Carla)

Wie immer wurden wir mit lauter Musik geweckt. Noch müde stiegen wir aus dem Bett und zogen uns an. Zum z'Morgen gab es feinen Zopf mit Butter und Marmelade. Bis 10:15 Uhr hatten wir Freizeit bevor wir mit dem Training starteten. Hungrig liefen wir wieder runter, da es Mittagessen gab mit feinem Riz Casimir füllten wir unsere Bäuche. Nach einer

Verdauungspause ging es mit einem Trainingsspiel weiter und anschliessend Training bei Mischa, Marco und Mo. Erschöpft stärkten wir uns mit einem z'Vieri. Nach 2 Stunden chilliger Freizeit gab es Abendessen. Das Abendessen bestand aus „Hörnli und Kaktem“ von Susi und Karin (Anmerkung der Redaktion: Dies ist der original Text und original Schreibweise). Pünktlich um 20 Uhr mussten wir einen Film schauen mit dem Titel: „Nachts im Museum 2“. Müde gingen wir ins Bett und schliefen nach langer Zeit ein.



## Dienstag

### FU19 (Stef alias Bädmeister)

Heute am Morgen wurden wir wieder um 7 Uhr mit Musik geweckt. Danach assen wir um 7:30 Uhr Morgenessen. Die U17 und FU19 hatten heute erst um 10:15 Uhr Training. Also hatten wir noch Zeit am Morgen um Essen einkaufen zu gehen ☺ => Dann kam die Arbeit: Das Training! Im Training trainierten wir hauptsächlich einzeltechnische Sachen und Ballschulung. Nach diesem Training hatten wir das Mittagessen wohl verdient (Anne-Shophia alias Bädsofie findet dass man das so schreibt). Nach dem Essen hatten wir von der FU19 zusammen mit der U15 ein Trainingsspiel. Nach 1.5 Stunden Pause hatten wir nochmals eine Trainingseinheit mit der U15. In diesem Training übten wir Gegenstösse und das Kreuzen. Marco und Maurice waren zufrieden mit uns da wir konzentriert waren. Am Abend hatten die U13 und die U17 beide noch ein Trainingsspiel. Man muss dabei bemerken, dass die FU19 keins hatten (laut Bädrina).

### MU17 (Sirik)

Am Morgen wurden wir um ca. 7 Uhr geweckt und das mit sehr lauter Musik. Beim Frühstück waren noch sehr viele müde. Danach ging es zur Trainingshalle, zuerst die Kleinen und dann die Grossen. Wir übten vor allem die verschiedenen Spielzüge. Nach dem Training gab es um 12 Uhr Mittagessen. Es gab Rahmspinat mit Fischstäbchen und Nudeln. Dann ging es wieder ab zur Trainingshalle. Dort mussten wir mit unserer Zusammensetzung uns für das Trainingsspiel gegen Stans vorbereiten.

Danach ging es zum Spar, denn es ist der einzige Tag wo wir in den Spar gehen dürfen. Alle von unserer Mannschaft waren immer noch ein bisschen müde, darum legten sich ein paar hin. Um 18 Uhr besammelten wir uns und fuhren zur Turnhalle in Stans. Es war ein gutes Trainingsspiel, denn wir konnten alle etwas profitieren, wir gewannen klar auch wenn das Resultat keine Rolle spielte. Als wir im Bunker wieder ankamen gab es Spaghetti mit einer feinen Bolognese-Sauce. Nach dem feinen Abendessen machten die Grossen noch ein tolles Quiz. Danach gingen wir um 22:30 Uhr ins Bett.

### U15 (Moritz)

Am Morgen wurden wir um 6:59 Uhr geweckt – Eine Minute zu früh ☹. Dann gab es z'Morgen. Wie immer Brot, Butter und Konfitüre. Die U15 hatte heute um 8:45 Uhr Training. Als Einlaufspiel spielten wir Brettball. Die Trainer fanden es allerdings nicht sehr überzeugend. Dann machten wir Ballfertigungsübungen mit Mo und übten Täuschungen und Mannschaftsangriffe. Zum z'Mittag gab es Fischstäbli, Rahmspinat und Nüdeli. Um 13:30 Uhr hatten wir Trainingsspiel mit der FU19 und später auch noch Training. Zuerst spielten wir ein Spiel in welchem wir Hütchen von einer Bank hinuntertreffen musste. Wir hatten jedoch zu wenig Platz deshalb spielten wir es über die ganze Halle. Um 18:30 Uhr fuhren wir als Zuschauer zum Trainingsspiel der U17. Sie gewannen überlegen, denn das andere Team war ein zusammengewürfeltes Team. Um 21 Uhr bekamen wir z'Nacht – Spaghetti Bolognese. Und dann gingen wir auch schon schlafen.

Und übrigens: Heute war der einzige Tag an dem wir den Spar durften!

### U13 (Chiara und Arina)

Nach dem täglichen Morgenritual, das heisst mit Hardrock in den Ohren aufwachen, sich geschwind anziehen und zum Morgentisch gehen und zu versuchen etwas von dem fahlen Brot mit der feinen Gonfi herunter zu würgen. Danach ist Training angesagt.

Um 8:45 Uhr durften wir und die MU15 für das Training antraben. Gleich nach dem Mittagessen durften/mussten Spieler aus verschiedenen Teams ein Trainingsspiel ausführen. Als das Trainingsspiel fertig war, hatten die U13 mit der U17 Training. Um 16:45 Uhr

mussten wir ins Büssli einsteigen um nach Stans zu kommen. Dort konnten wir einen Sieg gegen das Heimteam Stans feiern. Und zwar mit der Differenz von 16 Toren.



U13



im SPAR

## Mittwoch

FU19 (Alana alias Bädlana)

Und wieder wurden wir mit Musik geweckt. Dann gabe es z'Morge und danach hatten wir um 8:45 Uhr mit den U17 Jungs Training. Der Start war ein bisschen anders als sonst, denn wir mussten zuerst Springseilen. Zum Einspielen mussten wir dann den Rugby Schaumstoffball hinter die Grundtorwandlinie legen. Dann haben wir ein endlos Kreuzen gemacht. Dann kam das Goali Einschiessen. Nachher hatte ich „Goalitraining“ während die anderen das Kreuzen im 4 gegen 4 übten. Zu guter Letzt kam noch der Kraftparcour.

Nach dem Training haben uns die Trainer gelobt, da wir mit viel Einsatz trainiert haben und da wir sogar beim Kraftparcour alles gegeben haben.

Zum Mittagessen gab es Äplermakaronen mit Apfelmus. Einige von uns haben dann sogar noch ein Kinderüberraschungsei bekommen. Faadi, da er 52 mal bei der Übung beim Bänkli geschafft hat und die anderen, da sie gestern den schwersten Parcour im Seilpark gemacht haben. Ausserdem haben wir noch für Beat „Happy-Birthday“ gesungen. Nach dem Essen hatten wir ein Trainingsspiel, welches die Mannschaft „Nur mit Jungs“ nur knapp gewonnen hat. Nur kurze Zeit später haben wir uns mit den Autos auf den Weg zum Bowlen gemacht. Da kam natürlich auch das Gruppenfotos mit den T-Shirts und den Trainern (Anmerkung der Trainer: Es sind die Trainer zum Anziehen gemeint). Beim Bowlen hatten alle viel Spass und man hat einige verborgene Talente entdeckt.

Danach ging es wieder zurück wo wir unsere freie Zeit geniessen konnten. Die jüngeren gingen Klettern und einige haben sich gegenseitig bei der Hotstone Massage verwöhnt. Um ca. 22 Uhr ging es dann wieder ins Bett um zu schlafen.

MU17 (Dario Be.)

Wie gewohnt weckte uns die Musik um 7:00 Uhr. Danach hatte die MU17 früh Training. Die letzte Viertelstunde machten wir den Kraftparcour. Nach dem Training gameten viele wieder im Bett. Zum Mittagessen gab es Äpler-Maccaroni . Nach dem Mittagessen hatten wir Pause in der wir machen konnten was wir wollten. Später hatten wir Trainingsspiel mit den FU19 und ein paar von den U15. Dann ach dem Trainingsspiel mussten wir sehr schnell duschen, weil kurz darauf wir alle in ein Bowling Center fahren um zu Bowlen. Als wir vom Bowlen in die Unterkunft kamen gab es zum Nachtessen Hamburger mit Spätzli und Nudeln (Ergänzung: Es gab auch noch Erbsli mit Rübli).

Als wir gegessen hatten schauten die MU17 einen Film und die U15 und die U13 gingen klettern. Um 10:00 Uhr (es ist 22 Uhr gemeint) war der Tag für die U17 fertig und wir gingen schlafen.

U15 (Fäbe)

Am Morgen weckten sie uns wie immer um die gleiche Zeit. Dann gab es Gonfi mit Brot und Kalte und warme Milch und Schokoladenpulver. Um 10:15 Uhr hatten wir Training. Im Training machten wir einen Kraftparcour. Nach dem Training hatten ein paar ein Trainingsspiel. Nach dem Trainingsspiel gab es Äpler Makaronen. Nach dem Mittagessen gingen wir Bowlen. Wir machten 2 Durchläufe und dann machten wir eine Rangliste. Mit den meisten Punkten gewonnen hat: Oli und von den Trainern hat Marco gewonnen. Nach dem Bowlen gingen wir z'Nachtessen. Es gab Burger mit Spätzli. Nach dem Nachtessen gingen wir noch klettern. Das war anstrengend.

U13 (Lenni & Tarik)

Nachdem wir wieder einmal so früh geweckt wurden und wir uns schnell anziehen mussten, frühstückten wir gemeinsam. Die U17 und due FU19 trainierten vor uns und wir konnten uns noch ein wenig ausruhen. Jetzt waren wir an der Reihe, wir trainierten hart und probierten

einen für die U13 neuen Kraftparcour. Das Training hatten wir also hinter uns, doch das war noch nicht der ganze Tagesplan. Uns stand noch, worüber wir uns alle freuten, das Bowlen und das Klettern bevor. So fuhren wir um 14:30 Uhr ab. Die Kugeln rollten und alle hatten eine Menge Spass. Als wir beide Runden gemeistert hatten ging es auch schon wieder zurück. Die U13 ging so 45 Minuten später in eine Kletterhalle und mussten eine gerade Wand hinauf klettern. Nachdem wir das gemacht hatten kam die MU15 und wir gingen wieder zurück. Die U15 ass alleine weil wir später zurückkamen. Die U13 musste schon um 9 Uhr ins Bett.



## Donnerstag

### FU19 (Geraldine alias Bädine)

Mit lauter Musik wurden wir um 7 Uhr geweckt, zum z'Morgen gab es wie üblich Brot und Butter und Confi. Da wir spät Training hatten, durften wir nochmals in den Spar. Doch vor dem Training folgte noch ein Joggen mit der U17. Halb tot mussten wir noch das Training überstehen mit Einlaufspielen, Dehnen und Kreuzen. Nach dem Duschen gab es schon den z'Mittag. Kartoffelstock mit Schinken und Sauce. Nach dem Essen gingen die U13 und U15 Trottnet fahren und uns standen noch ein Trainingsspiel und ein wunderbar bädes Training bevor. Nach einer halben Stunde konnten wir eine 15 minütige Pause geniessen. Doch schon mussten wir weiter trainieren. Wir schauten das Flügelkreuzen intensiv bäd an. Nach dem Training hatten wir bemerkenswerte bäde 30 Minuten Zeit um zu duschen usw. um 17:00 Uhr trafen wir uns alle abmarschbereit und liefen dann gemeinsam an den See. Zum Essen gab es Wurst vom Grill und Brot. Da Bädosophie und ihre Geschwister am Freitag schon gehen mussten gab es das Schoggifondue schon heute. Somit konnte sich Bädosophie (welche wir bädhaft vermissen werden) den Bauch voll schlagen. Um 20:30 Uhr waren wir wieder in der Unterkunft. Die FU19 und U17 hatten noch eine Videoanalyse vom morgendlichen Training. Um 22:30 Uhr war auch für uns Nachtruhe.

Fazit: Es war ein bäd-day, oooohhhh. Doch nun müssen wir aufhören da schon 00:30 Uhr ist (Anmerkung der Trainer: Schon blöd wenn man das im Bericht erst herausfindet) und uns morgen ein hartes Training erwartet.

### MU17 (Faadi)

Wir wurden heute, wer hätte es gedacht, wieder um 7 Uhr mit lauter Musik geweckt. Nach dem Morgenessen hatten wir noch Zeit um in den Spar zu gehen oder irgendwas anderes zu machen. Um 9:50 mussten wir MU17 und FU19 joggen gehen. Anschliessend ans Joggen hatten wir unser Training. Am Anfang haben wir mit einem grossen Ball Touch-Rugby gespielt. Nach dem Dehnen haben wir noch das Kreuzen und Sperren-Lösen geübt. Zum Mittagessen gab es Kartoffelstock mit Bratsauce und Maissalat. Nach dem Mittagessen gab es wieder ein Trainingsspiel FU19 gegen MU17. Ich war der Schiri :-). Gleich nach dem Spiel hatten wir unser zweites Training. Zu Beginn haben wir zwei verschiedene Einlaufspiele gemacht. Ich habe zuerst das Zehnpassspiel mit anschliessendem Flieger auf die dicke Matte gespielt danach habe ich Bänklifussball gespielt. Danach haben wir links/rechts Täuschungen und den Jugo geübt sowie auch den Sprungwurf. Und alles auf Film aufgenommen. Danach haben wir nochmals das Sperren/Lösen und das „Drei links/rechts“ geübt. Am Ende haben wir noch etwa 10 Minuten beim 5 gegen 5 das Geübte vertieft. Nach dem Training hatten wir eine kurze Pause und sind dann zum See gegangen. Dort gingen dann einige Lebensmüde, inklusive mir :-), im See baden. Es war seeeeehhhhhhr kalt! Brrrrrrr! Zum Abendessen gab es dann Servalat und Bratwurst mit Brot. Zum Dessert gab es Schoggi-Fondue mit Marschmellons (keine Ahnung wie man das schreibt). Um ca. 19:30 gingen wir zurück. Um 21 Uhr haben wir dann unsere Filmaufnahmen, von unserem Training, angesehen. Um 22:30 Uhr gingen wir dann ins Bett.

Gute Nacht an Alle ☺

### U15 (Noël)

Wieder einmal mussten wir um 7 Uhr aufstehen. Als wir fertig angezogen waren gab es eine leckeren z'Morgen mit Zopf und Nutella und Konfitüre (Anmerkung: Der junge Autor ist wohl um einen Tag in der Zukunft mit seinen Gedanken, da es erst heute, also Tag 6, diesen Zopf und das heiss ersehnte Nutella gab). Dann, ein Stunde später, hatten wir Training. Wir trainierten hauptsächlich Ausdauer und Kraft. Das Training war dann um 10:15 Uhr fertig.



Bis zum Mittagessen waren wir vor allem draussen und in unserem Schlag. Um 12 Uhr gab es dann Äpler-Makkaroni mit Apfelmus (Anmerkung: Hier lebt der junge Autor in der Vergangenheit, denn das gab es Vorgestern oder ist es ein Guttenberg?). Um 13:15 Uhr ging ich, Moritz und Fabio (Anmerkung: der Esel kommt immer zuerst) mit der U13 Trotti fahren. Dort fuhren wir 2 Mal mit den Trottis runter. Nachher gingen wir zur Buochser Aa (Engelberger Aa) und assen feinen Kuchen. Um 4 Uhr waren wir etwa zurück. Gleich im Anschluss gingen wir dann grillen.

#### U13 (Tim & Nicolas)

Am Morgen hatten wir Training. Da spielten wir Königsball. Am Mittag sind Trottinnet fahren gegangen in den Bergen in Engelberg. Dann warfen wir noch Steine in den Fluss nebenan. Als es langsam Abend wurde, machten wir uns auf den Weg zum See. Ein Leiter kam mit dem Auto, weil wir zu Fuss die Sachen nicht tragen konnten. Es gab Savelats, Bratwürste und zu Schluss noch feines Schoggifondue. Man konnte ein paar Früchte oder Marshmallows aufspiesen. Mmmhhhhh! Ein paar von den Grossen gingen in den eiskalten See schwimmen. Lustig zum Anschauen! Fabio hatte sein Tüchlein vergessen und musste sich deshalb am Feuer wärmen. Etwas später warfen wir verschiedene Steine in den See. Einmal trafen wir aus Versehen einen Bohrturm. Als es dunkel wurde bauten wir unser Feuer wieder auf und wärmten uns. Nebenan machten wir Freundschaftsschlegli sogar gegen die Trainer. Nach einem Weilchen rief uns Martin zusammen und sagte uns, dass wir langsam aufbrechen sollten. Wir beluden den Bus und er fuhr ab. Leider, so müde wir auch waren, durften wir Kinder NICHT mitfahren (Anmerkung: Es hätte auch nur 8 Plätze gehabt und nicht 36). Wir mussten den ganzen Weg im Dunkeln zurücklaufen (Anmerkung: Es war ein 10 minütiger Weg über hell beleuchtete Strassen) und auch schon um 9 Uhr ins Bett (Anmerkung: Man beachte, die vorherige Aussage die hiess: „So müde wir auch waren“).





## Freitag

Leider muss ich euch schon in früher Morgenstunde mitteilen, dass eine aus unseren fantastischen Fünf verabschiedet hat. Bädosophie, wir begleiten dich in unseren Gedanken bei der abenteuerlichen Reise ins Nachbarland. Ich denke, ich verschone euch mit der Erzählung wie wir geweckt wurden. Nach ein paar vereinzelt Verschönerungen, ging man in den bemerke bädmeisterhaftes Wort!) Nutella. Man munkelte, es sei ein besonderer Anlass, da Bädosophie uns um punkt 8 Uhr früh verlassen wird. Doch weil schon das Schoggifondue auf ihre Kosten ging, verflog diese Idee so schnell sie aufgekommen ist. Nach dem Morgenessen verabschiedeten wir unsere geliebte Bädosophie mit Tränen in den Augen. Vor dem angesagten Training hielten wir noch ein einstündiges Schläfchen. Das Klingeln des Weckers riss uns jedoch wieder aus unseren Träumen. Daher waren wir entsprechend unmotivierter (J laut Bädmeister). Um „warm“ zu werden spielten wir zuerst Fliegerball, in welchem wir nicht besonders begabt waren. Nachher stiegen wir auf das gewohnte Handballspiel um. Ein intensives Goalieeinschiessen durfte nicht in Vergessenheit geraten. Unser Köpfchen brachte Martin auf Hochtouren mit der komplizierten Flügelkreuz-Übung. Danach durften wir von dem Flügel schießen und unser geliebtes Abrollen auf einem Mattenmeer hinlegen. Die meisten standen erst gar nicht mehr auf, sondern krochen in der Halle herum. Zur Abrundung des Morgentrainings sammelten wir unsere letzten Kraftvorräte der vergangenen Woche und bestritten den Kraftparcour. Darauf folgte ein zweiminütiges Auslaufen ohne Schuhe und die langersehnte Dusche. Unser Mahl bestand aus Reis, Salat und Bratkügelchen. Danach hatten wir eine Pause bis halb vier, welche wir mit einem Film füllten. In der Halle begrüßten uns die H1-Spieler Carlo Vogt und Michi Krebs. Mit ihnen spielten wir schlussendlich Handball. Anschliessend übten wir nochmals den Schlenzer und den Sprungwurf über einen Block. Nachdem spielten wir noch zu dritt gegen die beiden aktiven H1-Spieler. Zum Abschluss gab es noch ein Alle-gegen-alle mit Softbällen. Der Abschied von der Sporthalle Breitli fiel uns nicht leicht. Das Abendessen, Wienerli, Kartoffeln und Buchstabensuppe spendete uns Kraft für den anstehenden Wettkampf. Diese Abschluss-Olympiade war unser Abendprogramm. Es ging um verschiedene Spiele, in welchen man Punkte holen konnte. Am Ende siegte erstaunlicherweise die vierte Gruppe. Man bemerke: Beat hat das Spiel excellllllent geleitet! Schliesslich setzte Christine die Bettruhe auf 11 Uhr 30 an. Nach ein paar Gesprächen hielt man den genötigten Schlaf um den letzten Tag des Lagers zu überstehen. BAD!

Sarina (alias Bädrina)





Leider sind die Berichte mal wieder verschollen nach dem Lager. Daher keine weiteren Berichte mehr von Freitag und Samstag...