

# Kurs 5

## Andermatt 30.7.-2.8.2009

Freitag (von Sebastian Graf)

Wir trafen uns um 10.30 Uhr beim Bahnhof Spiez nach der Begrüssung und nachdem beide Busse voll mit Rollskis, unzähligen Stöcken und Rollkoffern beladen waren, fuhren wir los in Richtung Andermatt. Unsere Fahrt führte uns bei lauter Musik über Meiringen und Innertkirchen zum Grimselpass. Dort machten wir einen kleinen Stop. Um unser Mittagessen einzunehmen. Doch zuerst gab es die erste Challenge. Die Challenge lautete, wer holt als erstes eine handvoll Schnee. Je schneller man war, umso mehr Punkte gab es. Danach verzehrten wir hungrig unser Mittagmahl. Später fuhren wir dann weiter über die Furka nach Realp zur Rollskibahn.

Nachdem alle ihre Klassikrollskis und Stöcke gefunden hatten, gingen wir auf die Bahn. Als erstes bildeten wir zweier Gruppen mit je einem „Neuling“ und einem Läufer, der schon länger dabei war, die hatten jeweils die Aufgabe den anderen die Bahn zu erklären. Also zeigen wo man aufpassen musste, wie man sich auf der Rollskibahn verhält. Nach dieser Angewöhnung konnten wir uns noch 20 Minuten auf den Vierstufentest vorbereiten. Den Vierstufentest hielten wir in zwei Gruppen ab. Der Test lief im allgemeinen gut, wenn auch mit den üblichen Problemen zum Beispiel: Übelkeit, Blasen und so weiter.

Nach dem Auslaufen mussten wir unsere Sachen wieder in den Bussen verstauen, was nicht ganz einfach war und im ganzen Lager vermehrt zu Problemen führte.

In Andermatt angekommen, bezogen wir unsere Unterkunft. Leider waren es dieses Jahr nicht mehr Offizierszimmer sondern ganz normale Soldatenschlafräume. Das hiess alle Mädchen in einem Zimmer und alle Jungs in einem.

Nach dem Zimmerbezug liefen wir in Richtung Turnhalle. Als alle umgezogen waren, mussten wir einen Parcours mit verschiedenen Posten zum Thema Krafttraining aufstellen. Nach Arbeit kam dann das Vergnügen mit zwei weiteren Challenges. Die eine Challenge bestand aus klettern, wobei diese deutlich einfacher war als die Andere, bei der man sich vom Schwedenkasten über mehrere „Affenschwänze“ zur und zurück schwingen musste. Und die Bedingungen waren kein Bodenkontakt und die Beine durften man nicht gebrauchen.

Um 18.30 Uhr standen wir dann alle frisch geduscht und hungrig in unserem Restaurant der Cucina Macolina. Zum Nachtessen gab es Salatbuffet, Älplermagronen und ein Dessert.

Nachdem alle satt waren, gingen wir in den Theorieraum.

In der Theorie besprachen wir den Vierstufentest. Hier vor allem die richtige Intensität bei jeder Stufe im Test. Dazu rechneten wir mit unserer maximalen Herzfrequenz die Pulsschläge aus, die wir in der jeweiligen Stufe haben sollten.

Neben den Intensitäten beschäftigten wir uns auch mit wichtigen Begriffen in der Trainingslehre sowie mit dem Thema dem Saisonaufbau. Wobei wir anschauten was wir in den einzelnen Perioden machen werden und wie wir trainieren werden.

Nach der Theoriesession durften die Mädchen in die Sauna. Während wir Jungs einen freien Abend hatten. Den wir mitten einem lustigen Film im Fernsehzimmer verbrachten.

Um 22.30 Uhr war dann Nachtruhe, die nicht sogleich von allen eingehalten wurde. Einige hatten auch Probleme mit dem Einschlafen. Aber irgendwann sind dann alle eingeschlafen.

## Samstag

Am Samstagmorgen war bereits um 7.00 Uhr Tagwache. Um 7.15 Uhr mussten alle zum Footing bereit sein.

Diesmal war es ein bisschen ein anderes Footing, denn das Footing machte jede zweier Gruppe für sich. Wobei noch nicht ganz alle richtig dem Schlaf entronnen waren, diese Gruppe (Namen der Redaktion bekannt) handelte sich eine Strafe ein und musste für den Sonntag morgen ein Footing vorbereiten. Um 7.30 Uhr gab es in der Cucina Macolina ein sehr feines Frühstück.

Um 9.00 Uhr ging es dann schon weiter. Um diese Zeit mussten alle mit Skatingausrüstung bereitstehen. Danach fuhren wir mit ACDC Musik nach Realp zur Rollskibahn. Nachdem jeweils selbständigen Einlaufen, wurde in drei Gruppen an der Technik gefeilt. Und zwar an drei Posten.

1. Technik bei Schtünggu hier ging es vor allem ums Gleichgewicht.
2. Bei Hannes auch hier ging es ums Gleichgewicht, aber es wurde auf Gleichgewichtsbretter trainiert.
3. Bei diesem Posten konnte man frei laufen und das Gelernte umsetzen.

Nach diesem fast dreistündigen Training rollten wir erschöpft wieder zum Bus zurück. Im Restaurant wurden wir schon erwartet zum Mittagessen gab als Vorspeise Spargelsuppe dann Kartoffelstock mit Fleisch und zum Schluss noch ein Mousse au Chocolat.

## Samstagmittag (von Lukas Kurt)

Nach dem feinen Braten und dem Kartoffelstock war Ruhen angesagt. Das taten die Meisten auf ihrem Zimmer, aber es gab auch welche, die während der halben Pause im Dorf verzweifelt nach einem offenen Laden suchten.

Um 15.00 Uhr gings dann wieder auf die Rollskibahn nach Realp. Im Gegensatz zum Morgen liefen wir diesmal in der klassischen Technik. Zuerst eine halbe Stunde jeder für sich alleine. Dann galt es kräftig Punkte für die Lager-Challenge zu sammeln. Dies konnte man in einer Stafette. Der Parcours war ein Slalomlauf. Einige konnten ihn ohne Probleme bewältigen, der Rest (mich eingeschlossen) hatte bei den Richtungswechseln viel Mühe. Nach einem Schuhwerkwechsel war als nächste Disziplin ein Fussballmatch auf dem Programm. Dieser wurde eine recht einseitige Sache, aber es hat sehr viel Spass gemacht. Zum Abendessen gab es dann eine feine Bratwurst und Röstitäschi.

Während sich unser BOSV-Chor, das heisst alle neuen Mitglieder unseres Kaderns, auf seinen Auftritt vorbereitete, spielten die Anderen noch ein wenig Unihockey. Dann war es soweit, der Dirigent stimmte an. Der Song handelte von der Liebe zum Langlauf. Nach dem super Auftritt verdienten sie sich das Cool and Clean T-Shirt wahrhaftig. An diesem Abend durften wir Jungs die Sauna geniessen. Um 22.15 Uhr schalteten wir eine lautstarke Gedenkminute für unser Vaterland ein. Wir liessen Raketen und Zuckerstöcke krachen. Im letzten Contest des Abends gings darum ein Lied zu vollenden. Diese Aufgabe gelang unserer Lenker-Delegation sehr gut. Am Ende des langen 1. August Abends war es immer noch Simon Hammer welcher das gelbe Kreuz des Punkteleader auf der Brust trug. Kann er seinen Vorsprung bis zum Schluss behalten oder eventuell sogar noch ausbauen? Vor dem Schlafen genossen wir noch den feinen Kuchen, welchen Marc mitgebracht hatte. Um Mitternacht war Nachtruhe.

Die Zimmer geräumt, gereinigt und das Gepäck verladen, gab es in der Halle ein kleines Abschlussturnier in Unihockey und Basketball. Frisch geduscht wurde auf dem Parkplatz der Challenge-Sieger Simon Hammer gekrönt. Aber es gab am Schluss nur Sieger, denn alle durften sich einen Preis aussuchen, welchen unser Trainer Christoph Urech

mitgebracht hatte. An dieser Stelle ein ganz grosses Merci!  
Auf dem Susten gab es noch einen kleinen Rückblick auf das Ganze, sehr erfolgreiche Lager. Christoph und seinen beiden Brüdern Benz und Hannes ein herzliches Dankeschön für das super Trainingslager. Mit schweren Beinen und müden Köpfen fuhren alle auf ihre Art glücklich und zufrieden nach Hause.