

TGM BOSV/SSM U16 nordisch Kurs 6 Magglingen 4. bis 5. September 2010



Wechsel von den Rollskis zum Fusslauf

...auch die GeräteturnerInnen trainieren hart (Fotos: H. Urech)

Sa 4.9.2010

Um 9.45 trafen wir uns in Twann. Wir haben unsere Rollski angezogen und uns in Richtung Twannberg gemacht. Unterwegs hat uns Schtünggu Tipps zum laufen gegeben. Oben angekommen, hatten wir auf die Laufschuhe gewechselt, und sind Richtung Magglingen gesprungen. In Magglingen angekommen, hatten wir unsere Zimmer bezogen und sind Essen gegangen. Nach dem Mittagessen hatten wir Zeit zum ausruhen. Um halb drei ging es hoch zur Halle „am Ende der Welt“. Schtünggu erklärte uns den OL, danach liefen wir uns ein. Es hat immer 2er Gruppen gegeben und wir gingen los. Es war gar nicht einfach, die Posten zu finden mit der Anne-Sophie Graf. Nach etwa 2 Stunden waren fast alle da. Eine Gruppe war noch nicht da. Wir machten uns langsam Sorgen, derweil wir Freesbee spielten, sie kamen später auch zu uns. Wir hatten uns schon viele Theorien ausgedacht was passiert sein könnte.☺ Alle gingen zufrieden und nach einem lustigen Nachmittag, zum gemütlichen Abendessen. Nach dem Essen war Theorie angesagt, und Michael Rieder war noch zu uns gestoßen. Bei der Theorie ging es um die Ruhepulstabelle. Nach der Theorie luden uns Schtünggu zu einem Drink in die Bar ein. Danach verschwanden alle auf ihre Zimmer und pumpten noch die Gymnastik-Bälle für den bevorstehenden Tag auf, danach war Bettruhe.

So 5.9.2010

Am Morgen war eigentlich Footing angesagt, doch weil wir spät dran waren und das Morgenessen nur bis 8.00 Uhr war, mussten wir das Footing weglassen. Nach dem Morgenessen gingen wir unsere Zimmer aufräumen und packten unsere Koffer. Nachher liefen wir zur Halle. Es war Koordinationstraining auf dem Programm. Wir hatten einen ganzen Parcours aufgestellt. Das war lustig und aufregend zugleich. Nachher hatten wir noch Gleichgewichtsübungen gemacht. Nachher gingen wir zum Mittagessen über. Nachher gingen wir rauf zum Beachvolleyballfeld und hatten unseren Spaß. Danach kamen die Trainer rauf zu uns. Wir hatten drei Gruppen gemacht. Zwei hatten Beachvolleyball gespielt, und die anderen hatten auf der Slackline Übungen gemacht. Das war lustig. Nachher ging es mit großen Schritten dem Ende entgegen. Wir verabschiedeten uns von einander, den in 3 Wochen kommen wir wieder um unseren Kondition - Test zu absolvieren.

Ich möchte mich im Namen von der TGM BOSV/ SSM U 16 Kader unserem Trainer Christoph und seinem Bruder Hannes Urech bedanken, für dieses wunderschöne Lager, das Ihr uns allen ermöglicht habt.

(Verfasser des Textes: Kaderathlet Marc Bürki)

Hauptsponsor

1to1
energy

Sponsoren

LEKI

GSTAAD
MOUNTAIN RIDES

RAIFFEISEN

helvetia

SPORT-TOTO