

Trainingslager Zweisimmen

16./17. Juni 2007

Samstag, 16. Juni 2007

Um 09.30 Uhr trafen sich alle in der Markthalle in Zweisimmen, wo wir als erstes unsere Zimmer bezogen. Danach war Jogging angesagt. Von der Markthalle liefen wir bis Blankenburg und via Schlatt wieder zurück. Unterwegs wurde noch unser Stabilitraining überprüft.

Nach der Mittagspause fuhren wir mit dem Auto auf den Flugplatz nach St. Stephan. Dort schauten wir die Rollskitechnik im Skating an und setzten diese anhand von verschiedenen Übungen um. Nach diesem unterhaltsamen Nachmittag gingen wir gemeinsam in das Schwimmbad Zweisimmen. Damit die gute Stimmung anhielt, liessen wir Schtünggu beim Rutschbahnrennen immer gewinnen.

Familie Ueltschi verwöhnte uns auch am Abend wieder mit einem leckeren Essen. Danach legten wir unser Team-Commitment fest und besprachen die Trainingspläne. Vor dem Einschlafen machte Schtünggu mit uns noch ein Quiz.

Sonntag, 17. Juni 2007

Um 07.40 Uhr machten wir uns zum Morgen-Footing durch Zweisimmen bereit. Nach dem Morgenessen gingen wir die grosse Turnhalle. Schtünggu zeigte uns, wie die Stabiübungen richtig gemacht werden. In Zweier-Gruppen stellten wir danach verschiedene Imitationsposten auf und zum Schluss konnten wir uns mit Unihockey noch etwas austoben.

Zurück in der Markthalle servierte uns Familie Ueltschi wiederum ein köstliches Essen. Die Mittagspause war so lustig und unterhaltsam, dass wir den Weg mit Skigang Richtung Chumi voll motiviert in Angriff nahmen. Nach einer kurzen Trinkpause und einer Fotosession ging's unter dem Motto „no risk, no fun“ wieder zurück in die Markthalle.

Jeder ging zum Teil mit sichtbaren Spuren (Verletzungen) aber mit vielen, guten und lustigen Erinnerungen nach Hause.

Reto Hammer