

Trainingslager LAR Bischofszell in Mals 2017

Samstag, 08.04.2017

Am Samstagmorgen mussten die Teilnehmer der Amriswil-Athletics um 08:45 in Amriswil sein. Da konnten sie ihre Koffer in den Car hineinladen. Die LAR Bischofszell war bereits im Car, da sie in Bischofszell um 8:30 eingestiegen sind. Als alle im Car waren, fuhren wir in Richtung Südtirol (Mals). Die Teilnehmer, welche jünger als U16 sind, waren im Hotel Margun. Die älteren Athleten

wurden im Hotel Tyrol untergebracht. Nachher breiteten wir uns in den Zimmern aus und montierten zum ersten Mal die Trainingskleider. Bereits um 14.30 trafen wir uns auf der Sportanlage in Mals. Da hatten wir das vorgesehene Konzept von dem Trainingsplan. Nachdem wir das erste Training absolvierten, gingen wir ins Hotel zurück und assen



Bereits Top-Wetter bei der Ankunft (Aussicht vom Hotel Tyrol)

um 18:45 zu Abend und bekamen

anschliessend einige Lagerinfos. Als alles durch war, durften wir in unser Zimmer, um uns bettfertig machen oder sonst noch zu beschäftigen. Das war dann schon der erste Tag von dem Trainingslager in Mals.

Von Santiago, Sandro, Janis & Marco

Sonntag, 09.04.2017

Am Sonntagmorgen um 07.30 Uhr gingen wir joggen. Danach gab es Frühstück. Um 09.30 Uhr ging



Einlaufen

das Training los und wir führten zusammen das gemeinsame Einlaufen durch. Wir konnten uns zwischen Hammer, Diskus und Sprint entscheiden. Um 12.30 Uhr war das Training zu Ende und wir gingen Mittag essen. Es gab Spaghetti mit Tomatensauce. Am Nachmittag um 14.30 Uhr ging es weiter. Nach dem Einlaufen in der Gruppe trainierten wir Hoch, Speer und Hürde. Um 17.30 Uhr war das

Training zu Ende. Abendessen gab es dann um 18.45 Uhr. Es gab zuerst Salat, dann gab es Lasagne. Als Hauptspeise gab es Schweinsfilet mit Gemüse und Steinpilzsauce. Dazu gab es noch Schupfnudeln. Als Dessert gab es Holunderhalbgefrorenes mit Himbeeren. An diesem Abend war Spielabend, wir spielten Werwölfeln. Um 23.00 Uhr mussten wir schlafen gehen.

Von Annalina, Noa, Simone & Janna

Montag, 10.04.2017

Wir mussten um 7:30 morgens zum Frühsport gehen. Danach haben wir am Frühstücksbuffet unsere Bäuche gefüllt. Dann sind wir in die Zimmer und um 9:30 zum Sportplatz gelaufen. Wir liefen alle zusammen ein. Die Disziplinen Diskus, Läufe und Mobistanden auf dem Programm. Um 12:00 sind wir zurück zum Hotel gelaufen und assen Salat und Pasta zum Zmittag. Nach dem Essen erholten wir uns in den



[Böckli-Gumpä mached alli gern](#)

Zimmern und um 14:30 hatten wir bereits das nächste tolle Einlaufen auf dem Sportplatz. Danach konnten wir uns zwischen Kugel, Weitsprung und Rumpfstabi für zwei Disziplinen entscheiden. Um 18:45 gab es ein sehr reichhaltiges Abendessen: Salat, Lasagne, Fidelisuppe, Rindfleisch mit Croquetten und zum Schluss ein Tiramisu. Später konnten die Athleten, die wollten, von Videoanalysen vom Weit, Hoch oder Kugelstossen profitieren.

Von Luca

Dienstag, 11.04.2017

Am Morgen des oben erwähnten Datums peitschte uns pünktlich zum Frühsport der eiskalte Wind Isengards ins Gesicht und liess unsere lieblich unschuldigen rosa Wangen zu einer fratzenhaften Maske verzerren, während unsere Augen trotz all dieser Widrigkeiten nie ihr Strahlen verloren und somit stets als Abbild unseres gehärtete und doch auch zu Gefühlen fähigen Kerns dienten. Unter den Fittichen von Überlehrer Pädi Preisig und unserem Motto „Alles ist gut, solange du wild bist“ bewältigten wir den täglichen Spiessrutenlauf durch das altherwürdige Städtchen, um daraufhin in den imposanten Hallen des Hotel Tyrols zu speisen, wo wir durch unsere ruhmreichen Taten aus nun schon längst vergangenen Zeiten einen ansehnlichen Bekanntheitsgrad erreicht hatten.

(Man munkelt das 4 Athletinnen, darunter Gianna, Nadja, Flavia und Andrea, dem morgendlichen Programm nicht beiwohnen konnten.)

Nach einem kurzen Briefing des Alpha-Predators Jörg Bürgisser, machten sich die potenten Haudogen von Zimmer 27 und deren heldenhaften Kumpanen auf den beschwerlichen und nur so vor Gefahren strotzenden Weg zum Sportplatz, um John Conner im Kampf gegen die hinterhältigen Schergen von Narnia beizustehen. Nach einem kurzen Umweg über Westeros fanden sich die Gefährten auf der Anlage unterhalb von Helms Klamm ein. Das gemeinsame Einlau-



Gruppenfoto Trainingslager 2017

fen, das Bestreiten der jeweiligen Disziplinen

und das Lagerfoto, auf welchem, wie wir an dieser Stelle hier gerne anmerken wollen, die tapferen Recken aussergewöhnlich wohlgeformt und männlich aussehen, waren nur einige der glorreichen Taten, die an diesem Vormittag verübt wurden. Das Mittagessen war nahrhaft und kräftigend, wie eh und je, sodass wir eine fröhliche und die Sorgen vergessen machende Zeit verbringen konnten. Doch unser Glück währte nicht ewig, denn obwohl wir es mit allen Mitteln versuchten zu verhindern, hatten wir an diesem Tage den schmerzlichen Verlust von Allmutter Simi, Vater Michi und Silvan dem Schrecklichen zu beklagen, welche, gefolgt von Familie Huber, Lilo Städeli (Mutter von Michelle „die Unbarmherzige“ Städeli) und Bernadette Bürgisser (Ehefrau von Predator Jörg Bürgisser), im Auftrag von Durotan vom Frostwolfklan abgezogen wurden. Um der unvergleichlichen Trauer an dem freien Nachmittag entgegenzuwirken, durften einige auserwählte Athleten unter der Führung von Schuhträger Thomas, dem immer fröhlichen und um Heiterkeit besorgten Laurent und Langschläfer Kevin, welcher trotz seines Namens ein durchaus hünenhaftes Erscheinungsbild hatte, ein Programm in der bunten Unterwasserwelt der Malser Badeanstalt geniessen. Mit der liebevollen Art und Weise versüssten die Trainer den grauen Alltag der Kinder und machten diesen zum glücklichsten in ihrem bisherigen Leben, sodass sich jene Glücklichen bis zum heutigen Tage zu dieser verspielten und keineswegs langweiligen Zeit zurücksehnen. Doch wie es mit so vielen schönen Dingen passiert, neigte sich auch die Zeit des unbesorgten Vergnügens dem Ende entgegen. Die nun im Raum stehende Frage, ob die Gelateria denn noch geöffnet sei, welche den tüchtigen jun-

gen Sportler auf der Zunge zu liegen schien, konnte durch das vorrausschauende Handeln der drei fabelhaften Wächtern schon frühzeitig und zur Freude aller positiv beantwortet werden. Nach diesem Zwischenstopp in der Gelateria wurde ein naheliegender Spar mit Hilfe eines von uns gezähmten Nazgul überfallen und das erbeutete Gut in der Wohlfühloase unseres Stützpunktes aufgeteilt. Mit einem fürstlichen Abendessen wurden die Wolverines aus dem Zimmer 27 und Co. in Ihren wohlverdienten Feierabend entlassen. So neigte sich ein erfüllter Tag dem Ende entgegen und es bleibt nur noch wenig zu sagen was die späten Stunden betrifft: „Und wenn Sie nicht gestorben sind, dann dinieren sie noch heute.“

Von Laurent & Kevin

Mittwoch, 12.04.2017

Kurz vor halb 8 wurden wir aus unseren Nüstern gerissen. Der Wecker gönnte uns keine weitere Minute. Top fit und munter joggten wir durch das Dorf, um unseren Kreislauf zu aktivieren. Anschliessend füllten wir unseren Mägen mit Früchten, Brötchen, Süssem und Müesli. Um 09.30 Uhr startete das Training mit Laufspielen. Nach dem Einwärmen teilten wir uns auf die Disziplinen Kugel, Hoch und TRX ein. Die Sonne brannte auf unseren Sixpack und Bizeps, sodass es für einen Sonnenbrand reichte. Kurz vor Mittag mussten die ungeschickten „leisen“ Jungs und Mädels einen 3000m Lauf absolvieren. Hungrig liefen wir dem Zmittag entgegen. Es gab reichlich Salat und



Fussball zum Aufwärmen

anschliessend Spaghetti mit einer Steinpilz-Gemüsesauce. Beim Mittagsschlaf in der Sonne tankten wir Energie für den restlichen Tag. Um 14.30 Uhr wärmten wir uns mit einem brutalen Rugbyspiel auf. Die Disziplinen Weit, Hürden und Speer standen auf dem Programm. Für die „Möchtegern Fitten“ gab es noch einen Lauf auf den Berg. Sie wurden mit einer atemberaubenden Aussicht be-



Läufer-Grüppli

loht. Stressig machten wir uns für das Nachtessen bereit. Wie immer gab es

ein leckeres Fünfgangmenue. Am Abend gab es ein super organisierter Spielabend von Päd. Wir mussten Wissensfragen beantworten und der Gewinner wurde vom letzten Frühsport befreit. Alle kämpften um den Sieg und somit den besten Preis. Den restlichen Abend verbrachten wir ruhig und müde in unseren Zimmern. Pünktlich um zwei Uhr gingen wir schlafen. Gute Nacht.

Von Flavia, Andrea, Gianna & Nadja

Donnerstag, 13.04.2017

Wie an jedem Tag begann der Tag mit Frühsport, bei dem die Einen schon munter lachten und die Anderen noch halb schliefen. Allerdings waren wir ein bisschen langsamer unterwegs, da alle Muskeln am Ende des Lagers schon ziemlich beansprucht worden sind. Am Frühstücksbuffet gab es wieder eine zahlreiche Auswahl an Essen, von dem sich alle die Bäuche vollgeschlagen haben um fit für das anstehende Training zu sein. Vor dem Training mussten wir uns immer gut aufwärmen, damit es keine Verletzungen gab. Danach konnten wir von drei verschiedenen Disziplinen profitieren, die dann auch getauscht wurden. Allerdings mussten wir uns ein bisschen anpassen, da wir sehr viele Sportler auf dem Platz waren, trotzdem konnten wir das vorgesehene Programm gut durchführen. Nach dem Vormittagstraining mussten wir zurück zum Hotel laufen was viele nicht sehr toll fanden, da einem der Weg nach dem Training sehr lange vorkam. Nach dem Mittag ging es wieder ins Training. Zum Abschluss des Nachmittagstraining durften oder mussten wir alle einen Kilometer rennen und die, die noch Strafpunkte auszutragen hatten, durften noch ein paar weitere Kilometer rennen.



Teamwork mit der Blackrole

Zum Abschluss des Tages gab es ein Fünf-Gang-Menü mit Backerbsensuppe und Schweinsmedaillons mit Krokette. Am Abend gingen wir alle zusammen Eis essen und danach hatten wir freien Abend. Die, die jedoch wussten, dass ihr Packmanöver etwas länger dauern könnte, fingen schon an zu packen. Um elf Uhr war dann Nachtruhe.

Von Leona & Sarah

Freitag, 14.04.2017

Heute hatten wir keinen mühsamen Morgensport und durften ganz entspannt ausschlafen. Um 8 Uhr genossen wir ein leckeres Frühstück. Danach mussten wir unsere Koffer packen und nach unten bringen. Mit Sportsachen ausgerüstet liefen wir zum Sportplatz. Um halb zehn begann die Lagerolympiade

mit dem Einlaufen. Darauf folgend bildeten wir 7 Teams die an der Olympiade teilnahmen. Die Teams kämpften um den ersehnten Sieg mit Mühe und Ehrgeiz. Nach der Siegerehrung genossen wir ein Mittagessen bevor wir uns auf den Weg nach Hause machten.



Stafette mit zusammengebundenen Beinen



Abschlussstaffel

Von Laura

Das Trainingslager 2017 war einmal mehr „meeega cool“ – Vielen Dank ans ganze Leiterteam!