

Tagesberichte vom Trainingslager Mals 2014

Samstag, 05. April 2014

Andrea, Nadja und Flavia

Am Samstagmorgen fing das Trainingslager an



und alle brachten die Koffer zum Car
ran.

Der Car fuhr an und alle stiessen an.

Sehr kriminell fuhr der Bus

und zwar bis zum Schluss.

Angekommen in Mals,

da hatten alle noch einen weissen
Hals.

Das änderte sehr schnell,

denn das Wetter war very well.

Wir rannten das Lauf-ABC

und zugleich den Hürdenlauf, juhee!

Das Training nahm ein Ende

und es gab eine Wende.

Nach dem strengen Marsch

hatten wir bereits einen trainierten Arsch.

Unser Bauch nahm Form an,

denn wir gingen ans Essen ran.

Am Abend hatten wir noch viel Fun,

doch am nächsten Morgen gibt es schon den nächsten Run!

Sonntag, 06. April 2014

Laurent, Kevin, Daniel und Martin

Jung, brutal und gutaussehend standen wir, die harten Jungs



aus Zimmer 27,
am Sonntagmorgen schon
um sieben Uhr zwanzig
auf.

Wie immer schon super
gut drauf,
sahen wir um halb acht
Uhr rattenscharf aus.
Müde, verschlafen, mit
einigen Blessuren,
schauten wir wie immer

nicht auf die Uhren

und kamen als logische Folge dessen,
einige Minuten später zum Essen.

Natürlich all dies nach dem Morgensport,
doch das ist verdrängt, weg, hinfort.

Als Strafe diverser Eskapaden,
die die Leiter zu ertragen haben,
wurden wir zu einem Bericht gezwungen,
dazu haben wir uns nun durchgerungen.

Möge der Fokus dabei auf den Verspätungen liegen,
denn wir blieben jeden Morgen liegen.

Aufgrund fussballerischer Aktivitäten,
änderten wir die Trainingsmodalitäten.

Wir begannen auf dem oberen Platz,
denn Jörg ist ein riesen Schatz,
hat für uns alles umgestellt
und uns ein wenig früher auf den Platz bestellt.

Die meisten erschienen auf den Punkt,
so auch wir, die harten Jungs.

Es gab ein Spiel, es gab viel Sport,
die Wolken zogen langsam fort.

Nach einem reichhaltigen Mittagessen,
die Massephase nicht vergessend,

machten wir uns auf die Socken,
um die Trainer mit Pünktlichkeit zu schocken.
Dieser Plan ging leider nicht ganz auf,
denn wir hielten uns zu lange beim Bizepstraining auf.
Das Training absolvierten wir jedoch ohne Fehl und Tadel,
denn dabei kam unser Bizeps voll zum Tragen.
Das anschliessende Abendessen sehr geniessend,
freuten wir uns schon auf unser Bett.
Ja unserem Jörg zuliebe
waren wir heute super nett.

Montag, 07. April 2014

Bereits um 7:00 Uhr weckten uns unsere Wecker aus dem



Tiefschlaf auf, weil um 7:30 Uhr unser alltäglicher Frühsport begann. Nach einer halben Stunde Joggen, Gymnastik und Dehnen machten wir uns auf, um zu Frühstücken.

Wie immer hatten wir

eine grosse Auswahl an Brötchen, Käse, Fleisch, Früchte und Müesli. Nach dieser ausgewogenen Mahlzeit gingen wir in unsere Zimmer. Vollgepackt liefen wir um 9:05 Uhr zum Sportplatz. Mit viel Elan und Motivation trainierten wir, bis uns alles schmerzte. Auf dem langem Heimweg diskutierten wir über den vergangenen Morgen. Genau rechtzeitig zum Mittagessen trafen wir im Hotel ein. Ganz zu unserem Erstaunen gab es Nudeln. Jedoch schmeckte es köstlich. Nach einer langen Mittagspause machten wir uns auf zum Sportplatz. Die Sonne meinte es heute gut mit uns, fast zu gut. Nichts blieb aus, von Sonnenbrand bis zu Kopfschmerzen.

Dementsprechend war es auch ruhiger beim Abendessen.

Nach dem Vortrag von Jörg über unsere Ernährung durften wir in unsere Zimmer gehen. Somit ging ein heisser Tag zu Ende.

Dienstag, 08. April 2014

Silvan und Elia

Zum Ärger aller alten LAR'is mussten wir schon um 07:15 Uhr



aufstehen. Als wir den Frühsport absolviert hatten, freuten wir uns auf das feine Frühstück. Um 9:30 Uhr mussten wir uns auf der Laufbahn einsammeln. Dann kam das Einlaufen und anschliessend im Wechsel Hochsprung und Kugelstossen, die älteren

Männer der LAR Bischofszell mit Eva trainierten mit Röbi Stabhochsprung. Anschliessend durfte man zwischen Langhürde und einigen 200-Meter-Läufen entscheiden, man musste je 3 absolvieren. Nach sauberem Auslaufen gingen wir zum Mittagessen. Den Nachmittag genossen wir in der Sauna und in der Eisdiele. Nach einem feinen Abendessen hatten wir einen freien Abend.



Mittwoch, 09. April 2014

Fabian, Oliver und Robin

Als Einstieg in den Tag nutzten wir den Frühsport.



Beim Frühstücksbuffet stärkten wir uns für den Tag.

Das Training startete mit einem Spiel zum Einlaufen. Danach gewöhnten wir uns an den Staffelstab.

Da es sehr stark windete, machten wir zwischendurch noch die Laufpyramide. Vor dem Mittagessen gab es Käseknödel mit Tortellini.

Nach dem Mittag hatten wir 3 Lektionen zur Verfügung. Einmal Speer, einmal Hürdenlauf und einmal Weitsprung. Am Abend gab es zuerst einen leckeren Salat, infolge eine kleine Portion Spaghetti. Als dritter Gang des 5-Gänge-Menüs gab es eine Spargelsuppe gefolgt vom Hauptgang, einer Portion Spätzli mit Fleisch. Getoppt wurde dies durch das Dessert, Vanilleeis mit Beeren.

Donnerstag, 10. April 2014

Daniel

Verschlofä mit Sorgä, zum Lagerbricht verdorbä.
Wartä i dä Reihä bim z'Morgä und hoffä hät no Chäs und
Chuechä.
Chasch vergässä, natürlich alles gässä!
Training super, Training toll, am Obig schlömmer üsi Büch voll.
Mir dänkäd däbi a üses Bett, denn mir findet üsi Trainer nett.



Freitag, 11. April 2014

Sandra, Eva und Larissa

Zum letzten Mal genossen wir das reichhaltige



Frühstücksbuffet. Nach dem „Packen“ ging es wie üblich um 09:30 Uhr mit dem Morgentraining los. Die Beine waren müde und schwer, doch der Endspurt stand bevor. Wir durften zwei Disziplinen aussuchen, die wir bei herrlichem Sonnenschein trainierten. In der ersten

Lektion verteilten sich alle auf Hochsprung, Hürdenlauf oder Kugelstossen. Als letzte Disziplinen standen Speerwurf und Diskuswurf zur Verfügung. Nach den Aufräumarbeiten und dem Auslaufen nahmen wir das letzte Mal den Aufstieg zum Hotel unter die Füße.

Dort erwartete uns zum letzten Mal ein schmackhaftes Mittagessen. Endlich wieder einmal Spaghetti! ;)

Zum Abschluss genossen wir einen feinen Coupe in der Eisdiele. Mmmh...

Um 14:30 Uhr verliessen wir Mals mit einem lachenden und einem weinenden Auge.