

SGALV-Lager 2010 vom 28. März bis 3. April in Tenero

Erstmals waren, inkl. Leitern und Küchenteam, fast 100 TeilnehmerInnen im Trainingslager des SGALV auf dem Gelände des Centro Sportivo in Tenero zu Gast. Die letzten Jahre war das Lager vom Wetterglück geprägt und somit bot es eine besondere Herausforderung mit dem Regenwetter, am Dienstag und Donnerstag, sowie den kalten Temperaturen umzugehen. Nichts desto trotz erlebten die TeilnehmerInnen eine erlebnisreiche und unvergessliche Woche im CST.



Einen Tag vor den Kids reisten die Lagerleitung und das Küchenteam ins Tessin, um die ganzen Vorbereitungen für die Ankunft zu erledigen. Als grösste Gruppe auf dem Zeltplatz durfte die „luxuriöse Hausküche“ und sechs Militärzelte à 20 Plätzen bezogen werden.

Diverse Arbeiten wurden bis zur Ankunft der Kids am Sonntag erledigt und diese konnten um 14 Uhr in Empfang genommen werden. Nach einem kurzen Zeltbezug, waren alle pünktlich zum „Cool and clean-Apéro“ mit feinen Drinks und Brötchen in ihre Trainingssachen geschlüpft. In den Olympiagruppen, zusammengewürfelt aus allen Altersklassen, erkundeten sie das Gelände des CST beim Welcome-Game. Danach stand „Cool and clean“ auf dem Programm, den Kids wurden die verschiedenen Punkte näher gebracht. Unter anderem wurde die DVD angeschaut, die verschiedenen Commitments erklärt, die die ganze Woche über Thema waren und ein Lagercommitment erarbeitet. Nach dem ersten feinen Nachtessen wurde in der 3-fach-Turnhalle ein Spielturnier für die Lagerolympide durchgeführt.



Am ersten Trainingstag wurde in sechs verschiedenen Trainingsgruppen, am Morgen und Nachmittag jeweils zwei Lektionen, trainiert. Nach Alter und Leistung eingeteilt, trainierten die Kids in den verschiedenen Disziplinen: Sprint, Hürden, Ausdauer, Hochsprung, Weitsprung, Kugelstossen, Speer,

Diskus und Staffeln. Neu wurde neben den Leistungsgruppen auch eine Läufergruppe angeboten, damit die Mittelstreckler auch auf ihre Kosten kamen. Nach dem eigentlichen Training wurde in den Olympiagruppen im Fit & Fun ein Basketballturnier durchgeführt und der Trainingsabschluss bildete das Cooldown. Nach dem Nachtessen wurde das „Cool and clean-Uno-Spiel“ durchgeführt und alle konnten ihm Kartenspielen ihre Stärken ausspielen.



Am Dienstag wurde schon um 7.30 Uhr mit den Lagerleitungen eine Schlechtwetter-Sitzung im CST-Büro einberufen. Glücklicherweise konnten wir mit den Jüngsten ins Trockene und trotzdem ein effektives Training gestalten. Die Leistungsgruppen absolvierten ihr Trainingspensum im Regen und konnte sich dafür nach dem abschliessenden Dauerlauf unter der warmen Dusche aufwärmen. Am Nachmittag wurde das Alternativprogramm etwas umgestellt: die Leistungsgruppen absolvierten ein Wassertraining im gedeckten Schwimmbad, die Mittleren Altersgruppen waren in zwei Gruppen an der Kletterwand und die Jüngsten durften sich auf der Slackline versuchen. Im Wechsel wurde jeweils die Regeneration angeboten und sich unter anderem gegenseitig massiert.

Der Mittwoch war glücklicherweise wieder trocken und das gesamte Trainingspensum konnte an diesem Tag gemacht werden. Neben den Leichtathletik-Disziplinen wurde in der Lektion Joker die Koordination gefördert. Mit dem Gymnastikstab wurde zu „Feel the Rush“ ein Tanz von allen Gruppen einstudiert. Als Abschluss stand eine abwechslungsreiches Fit & Fun auf dem Programm wo Wissen, Geschicklichkeit und Schnelligkeit gefordert wurden. Am Abend stand CSI Tenero auf dem Programm. Die Gruppen mussten durch ihren Spürsinn herausfinden, was oder wer die Athletin verletzt hat. Das Lagerteam bildeten die verschiedenen Spielfiguren: Athletin, Trainer, Laborantin, Nachwuchs-Gangster, Geschäftsmann, Hehler, Polizistin, Penner, CST-Rettungsschwimmerin und Tante Emma. Bei den Spielfiguren konnten Informationen und Gegenstände gegen Tenero-Dollar, Alkohol oder Gegenstände erworben werden. Schlussendlich war die Lösung, auf Cool and clean aufgebaut: Sport ohne Doping und Fairness.



Am Donnerstag setzte kurz vor dem Aufstehen der Dauerregen ein. Da nur am Morgen trainiert wurde, suchte man sich für einige Lektionen ein trockenes Plätzchen oder biss in den sauren Apfel und trainierte in Regen. Damit der Ausflug nach Locarno nicht ins Wasser fiel, wurde am Nachmittag spontan ein Bus organisiert um die ganze Meute nach Locarno zu chauffieren. Dort hatten alle etwa zwei Stunden Zeit zu shoppen oder ein Gelati zu essen. Glücklicherweise stimmte der Wetterbericht und der Regen hörte schnell auf und machte der Sonne Platz. So konnte der Heimweg zum CST unter die Füsse genommen werden und man war pünktlich zum Nachtessen wieder in Tenero. Der Abend stand zur freien Verfügung und das Areal durfte in Gruppen verlassen werden.



Der letzte Trainingstag stand unter den Zeichen der Wettkämpfe, die Olympia-



gruppen konnten noch einmal Punkte holen. Am Morgen wurden verschiedene Staffeln gelaufen und davor kräftig geübt. Am Nachmittag wurde beim Lagerwettkampf ein Super-Zehnkampf absolviert. Mit viel Fleiss und Freude zeigten die TeilnehmerInnen Einsatz bei den verschiedenen Aufgaben. Vor dem Lagerabend war schon die Grobreinigung der Zelte und das Kofferpacken

angesagt. Beim Abschlussabend mussten die Gruppen einen Werbespott für ein neues Produkt präsentieren und bekamen von der dreiköpfigen Jury Bewertungen. Zwischendurch wurde vom Küchenteam für alle ein kleiner Schoggi-Osterhase und ein „Cool and clean-Drink“ serviert. Somit konnte am Ende die Siegergruppe erkoren werden und jeder erhielt eine Taschenlampe als Preis. Das Lagerteam wurde mit grossem Applaus und einer Welle verdankt. Im Küchenteam waren dies Walter Gerig, Ursi Müller und Priska Zahner. Im Leiterteam: Werner Dieziger, Rainer Koller, Martin und Susan Lüthi, Irene Müntener, Hansjörg Nüesch, Angela Rohrer, Ingrid Schrepfer, Melanie Schweizer, Michael Sutter und Andrea Venzin. Alle haben hervorragende Arbeit geleistet und eine Woche Ferien geopfert, um den Kids eine unvergessliche Woche in Tenero zu bieten – HERZLICHEN DANK!!!



Lagerleitung
Susan Lüthi



Fotos können unter: <http://www.sgalv-athletics.ch/sgalvlager/fotos/index.html> angeschaut werden!