

Trainingslager der Leichtathletik Jugend in Tenero 2022

Am Ostermontag reisten 36 Jugendliche und 5 Trainer*innen der Leichtathletik Jugend des TV Gelterkinden zusammen mit 20 LGO' lern ins gemeinsame Trainingslager ins Tessin. Die Vorfreude war riesig. Dank der unermüdlichen Arbeit unseres administrativen Leiters Hans Aeschlimann von der LGO durften wir endlich wieder einmal im Haus übernachten. Er hatte es auch geschafft, alle unsere Wünsche betreffend Anlagen und Freizeitaktivitäten zu erfüllen. Die Jugendlichen dankten den Einsatz der Trainer*innen mit hervorragendem Einsatz und immer guten Laune.

Tagesberichte der einzelnen Trainingsgruppen

Montag, 18. April 2022

Wir trafen uns um 08.45 Uhr am Bahnhof. Der Zug kam um 08.59 Uhr. In Olten stiegen wir um. Im nächsten Zug fuhren wir 2 Stunden. Viele Kinder waren nur am Handy. Einige haben Stadt, Land, Fluss gespielt. Um ungefähr 11.45 Uhr kamen wir in Bellinzona an. Von dort mussten wir mit der S-Bahn fahren. Als wir in Tenero waren, mussten wir ca. 500 m zur Sportanlage laufen. Wir mussten $\frac{3}{4}$ Stunden warten, bis wir in unsere Zimmer konnten. Um 14.00 Uhr begann das Training.

Gruppe 1 hatte Hürden, Kraft und Kugel. Gruppe 2 Kugel und Hürden ABC. Gruppe 3 Sprint und Staffel. Gruppe 4 Sprint ABC und Staffel. Gruppe 5 Staffel und Sprint ABC. Gruppe 6 Staffel und Sprint ABC.

Um 18.30 Uhr gab es Rösti und Fleischkäse zum Znacht. Um 20.00 Uhr gingen die Jüngeren ein Spiel spielen und die Grösseren in die Leichtathletikhalle.

Um 22.00 Uhr mussten wir ins Bett und um 22.30 Uhr war Nachtruhe.

Dienstag, 19. April 2022

Ein Dienstag im Trainingslager der LGO aus Sicht der Gruppe 1

Der erste Morgen im Trainingslager begann mit einem Frühmorgenjogging. Die kleine Runde sollte unseren Appetit anregen, so dass wir beim Frühstück richtig zuschlagen konnten. Nach dem Frühstück hatten wir ein wenig Zeit um uns auf die Trainings vorzubereiten.

Die jüngeren Athlet*innen durften am Morgen bereits BMX und Klettern ausprobieren und die Älteren begaben sich aufs Stadion. Dort stellte Hans die Zeitmessanlage auf, so dass die älteren Athlet*innen sich mit den letztjährigen Zeiten vergleichen konnten. Nebst der Zeitmessung standen auch noch Disziplinen wie Weit- und Hochsprung, sowie ein Lauf ABC auf dem Plan. Beim Nachmittagstraining waren alle Gruppen auf dem Stadion und zuerst gab es ein gemeinsames Einwärmen. Danach teilte sich die grosse Gruppe in Altersgruppen auf und diese widmeten sich den einzelnen Disziplinen. Es standen wiederum nebst Weit- und Hochsprung auch Starts, Hürden und Speer auf dem Plan.

Nach dem Nachmittagstraining hatten wir Zeit, um im See baden zu gehen oder die Sonnenstrahlen zu geniessen. Bei einem anschliessenden Beachvolleyballmatch überbrückten wir die Wartezeit bis zum Abendessen. Den Abschluss des Tages bildete für die älteren Athlet*innen ein ausgiebiges

Krafttraining und die Jüngerer übten sich im Tischtennis.
Summasumarum ein Tag mit viel Sport und ohne Pause

Mittwoch, 20. April 2022

Früh morgens weckte man uns für die Joggingrunde. Gestern war der Himmel noch wolkenlos, heute schon am Morgen bewölkt. Nach dem Frühstück packten wir die Trainingssachen und machten uns mit Regenjacke auf den Weg zur Rundbahn. Anschliessend ging es los. Fleissig wurde Hürden, Speer, Weitsprung und Kugelstoss trainiert. Da der Rasen sehr nass war, wurden die Schuhe schnell durchnässt. Nach einem leckeren Mittagessen ruhten wir uns etwas aus. Um 14.00 Uhr durften Gruppe 1 / 2 / 3 sich aufs Kajakfahren und Stand-up paddle freuen. Für die Arme war es anstrengend, doch die Leiterpersonen hielten uns bei Laune und wir genossen den Ausblick auf das Naturschutzgebiet. Nach einem kalten Bad und viel frieren, duschten wir ausgiebig.

Gruppe 4 / 5 / 6 trainierten die üblichen Disziplinen. Bevor wir uns zum Abendessen begaben, hatten wir Freizeit. In der abendlichen Theorielektion besprachen wir die Trainings- und Wettkampfsaison. In dieser Zeit spielten die Jüngerer Activity und massierten danach noch ihre Beine. Viel zu früh, um 22.00 Uhr wurden unsere Handys wieder eingezogen und eine halbe Stunde später war Nachtruhe. Alles in allem ein weiterer gelungener Tag.

Donnerstag, 21. April 2022

Am Morgen sind wir um 06.45 Uhr aufgestanden. Danach gingen wir Joggen. Nach dem Joggen assen wir Frühstück. Um 08.45 Uhr hatten wir ein Warm UP. Danach trainierte jede Gruppe eine andere Disziplin. Nach 45 min. hatten wir eine Pause. Nach der Pause hatte jede Gruppe wieder eine andere Disziplin. Wieder nach 45 min. hatten wir für den Morgen fertig trainiert. Um 12.00 Uhr gab es Mittagessen. Danach fuhren die Jüngerer mit den Scootern ins Schwimmbad nach Locarno und die Älteren mussten wieder trainieren. Nach dem Nachtessen hatten die Älteren Kraft und die Jüngerer Tennis. Um 22.00 Uhr hatten wir Nachtruhe.

Freitag, 22. April 2022

Nach dem täglichen Morgenjogging und dem Frühstück hatten wir unser erstes Training bei Chäspi. Darauf folgte Weitsprung bei Jörg. Da es schon sehr spät in der Woche war, machten wir nur technische Sprünge. Zum Mittagessen gab es Roastbeef mit Kartoffeln. Wir alle konnten das Essen gut gebrauchen, denn die Gruppen 1 / 2 / 3 hatten am Mittag Läufe auf dem Trainingsprogramm. Nach den 2 x 3 x 200m Läufen gab es zum Schluss noch einen 600m Lauf. Kurz darauf gingen wir unsere Beine im See abkühlen, um den vorprogrammierten Muskelkater am nächsten Morgen zu verringern. Da es am Nachmittag sehr schönes Wetter war, entschieden wir uns, noch eine Runde Beachvolleyball zu spielen. Alle waren mit viel Elan dabei, man konnte deutlich sehen, dass wir in den letzten Tagen nicht nur unsere Leichtathletischen Fertigkeiten verbessert haben.

Am Abend freuten sich alle aufs Grillieren. Auf ein gemütliches Zusammensein und einige Schmetterballpartien folgte der traditionelle bunte Abend. Bei vielen lustigen und spannenden Spielen, durch die wir von Silas und Anouk geleitet wurden, gab es wieder Highlights. Besonders ein neuer Rekord im Joghurtwettbewerb und die Aufhübschung unserer Leiter durch die jüngerer Buben werden uns noch lange in Erinnerung bleiben. Langsam, aber sicher näherte sich auch unser letzter Tag in Tenero dem Ende. Brav wie jedes Jahr, legten uns ein letztes Mal in unsere Betten -- oder in die Dusche und träumten von den tollen Tagen, die wir auch dieses Jahr in Tenero erleben durften.

Samstag, 23. April 2022

Wir wurden um 06.45 Uhr geweckt und durften ohne Morgenjogging zum Morgenessen. Danach haben wir fertig gepackt, die Betten abgezogen und die Zimmer gewischt. Die dreckige Bettwäsche konnten wir einen Schacht hinunterwerfen. Das Gepäck haben wir in einen Aufenthaltsraum gestellt und sind zur Turnhalle gegangen. Leider hat es Draussen geregnet. In der Halle haben wir Völki, Chaos-Ball und Badminton gespielt. Dabei stärkten wir uns mit einem leckeren Znüni.

Nach dem Spielen assen wir zum letzten Mal Mittagessen in Tenero 2022, danach waren wir in einem Aufenthaltsraum oder im Centro. Um zehn vor zwei haben wir uns auf zum Bahnhof Tenero gemacht. Jetzt sitzen wir im Zug nach Luzern und sind traurig, dass diese tolle und anstrengende Woche so schnell schnellvorbeiging.