Lagerbericht LGO-Trainingslager 2025

Montag, 21. April

Um 08:45 Uhr trafen wir uns am Bahnhof Gelterkinden und fuhren mit dem Zug über Bellinzona nach Tenero. Vom Bahnhof aus ging es mit dem Trottinett weiter bis zur Unterkunft, wo wir unsere Zimmer bezogen. Am Nachmittag startete das erste Training: Nach einem gemeinsamen Warm-up wurden wir in Gruppen eingeteilt und trainierten verschiedene Disziplinen in 45-minütigen Blöcken, unterbrochen von kurzen Pausen mit Snacks wie Darvida, Schokoriegeln und Tee. Danach folgte eine Speerwurf-Session. Nach dem Abendessen (leckere Pasta) spielten wir in der Halle Gottardo 1 Spiele wie Zahlen-Völkerball. Um 22:30 Uhr war Nachtruhe.

Dienstag, 22.04.25

Heute standen wir um 7:30 Uhr auf. Nach der Joggingrunde bis zur Mensa assen wir unser Frühstück. Danach führen wir mit unseren Trottis in die Leichtathletikhalle Ragazzi. Wir wurden in unsere Trainingsgruppen eingeteilt und haben jeweils zwei Disziplinen pro Gruppe trainiert. Dazwischen gab es eine kleine Stärkung. Nach der Mittagspause führen wir zur Rundbahn und das Einwärmen begann; Es bestand aus Frisbee, Schnappball und einer Art Rugby. Nach dem Nachmittagstraining hatten wir eine kleine Pause und gingen um 19:30Uhr Abendessen. Am Abend hatten die jüngeren Gruppen (4–6) ein Pingpongturnier, während die älteren (1–3) ein Krafttraining mit Kaspar absolvierten. Nach einem intensiven Tag ging es um 22:30 Uhr ins Bett.

Mittwoch, 23.04.25

Bei sonnigem Wetter starteten wir mit dem Morgenjogging und Frühstück. Zum Einwärmen rannten wir auf der Finnenbahn eine Runde. Danach dehnten wir und machten Laufschiule. Am Nachmittag waren eigentlich Wasseraktivitäten geplant, doch wegen Regen wichen wir in die Turnhalle aus und spielten Volleyball. Nach dem Abendessen folgte eine Massageeinheit in der Unterkunft.

Den Tag liessen wir mit einer Runde Montagsmaler ausklingen.

Donnerstag, 24.04.25

Wie jeden Morgen mussten wir joggen, nach dem Frühstück gingen wir zurück in unsere Zimmer und spielten dann auf unserem improvisierten Tischtennistisch Rundlauf. Um 9:15 Uhr quälte sich Nicolas zu einer langen Runde über das Gelände. Danach hatte die Gruppe zwei Starts und die Gruppe drei Hochsprung. Nach der Znünpause durfte die Gruppe zwei einen Anfängerkurs im Stabhochsprung absolvieren und die Gruppe drei hatte Sprint. Danach aßen wir alle zusammen zu Mittag. Nach dem Mittagessen haben wir uns mit kleinen Spielen wie Fußball, Rugby und Frisbee aufgewärmt. Danach mussten die Gruppen zwei und drei bei Hans und Jörg Staffelübergaben machen. Nach dem „Zvieri“ hatten wir den Rest des Nachmittags frei und nutzten die Zeit um Beachvolleyball zu spielen. Nach dem Abendessen spielten wir Tischtennis und die Kleinen gingen Tennis spielen.

Donnerstag, 24. April

Nach dem gewohnten Morgenjogging und Frühstück spielten wir Rundlauf auf einem improvisierten Tischtennistisch. Um 9:15 Uhr quälte sich Nicolas zu einer langen Runde über das Gelände. Danach hatte die Gruppe zwei Starts und die Gruppe drei Hochsprung. Nach der Znünpause durfte die Gruppe zwei einen Anfängerkurs im Stabhochsprung absolvieren und die Gruppe drei hatte Sprint. Am Nachmittag wärmten wir uns spielerisch mit Fussball, Rugby und Frisbee auf, bevor Staffelübungen bei Hans und Jörg folgten. Nach dem „Zvieri“ hatten wir den Rest des Nachmittags frei und nutzten die Zeit um Beachvolleyball zu spielen. Nach dem Abendessen spielten wir Tischtennis und die Kleinen gingen Tennis spielen.

Freitag, 25. April

Früh am Morgen ging es laufend zum Frühstück. Danach trainierten wir weiter und hatten um 11:15 Uhr eine Znünpause. Nach dem Mittagessen fuhren wir mit dem Trotti zur Badi Lido in Locarno. Nach 1.5 Stunden im Wasser ging es wieder mit dem Trotti zurück nach Tenero, dies war sehr anstrengend. Am Abend fand der Bunte Abend statt: Es wurde Grilliert und diverse Challenges absolviert, welche Silas und Lisa angeleitet haben. Um 10.30 Uhr wurde es dann Zeit um zurück ins Zimmer zu gehen. Dort haben wir noch viel geredet und dann sind wir alle eingeschlafen.

Samstag, 26.04.25

Schon früh am Morgen herrschte reges Treiben in den Zimmern: Koffer wurden gepackt, Betten abgezogen und zusammengelegt, letzte Dinge verstaut. Trotz dem Packstress lag eine gewisse Aufregung in der Luft – der letzte Lagertag stand bevor! Nach einem kräftigenden Frühstück, das uns für den Tag stärkte, ging es direkt weiter auf den Sportplatz.

Dort wartete ein sportlicher Wettkampf auf uns: Bei einem spielerischen Wurfwettbewerb traten wir in Disziplinen wie Diskuswerfen, Speerwurf und Kugelstossen gegeneinander an. Die Stimmung war locker und fröhlich – es wurde viel gelacht, angefeuert und mitgefiebert, während alle noch einmal ihr Bestes gaben.

Nach dem sportlichen Vormittag stärkten wir uns beim letzten gemeinsamen Mittagessen. Danach nutzten wir die verbleibende Zeit, um uns im nahegelegenen Coop mit Snacks für die Rückfahrt einzudecken. Mit vollen Taschen und guter Laune machten wir uns schliesslich auf den Weg zum Bahnhof.

Mit dem Zug machten wir uns auf den Heimweg Richtung Gelterkinden und Sissach. Ein besonderer Moment wartete noch in Luzern, wo wir einen kurzen Blick ins Führerhäuschen des Zuges werfen durften – ein Highlight für viele. Müde, zufrieden und mit dem Kopf voller schöner Erinnerungen ging unser Lager schliesslich zu Ende.