

Wie jedes Jahr in den Frühlingsferien fährt der LCR-Nachwuchs ins Trainingslager. In diesem Jahr verbrachte die Gruppe die Woche in Langenthal. Die Unterkunft und die Trainingsbedingungen waren ideal. Bei fast perfektem Wetter konnten die Trainingsgruppen ihre Trainings-Programme durchführen. Neben dem Training kam das Lagerleben nicht zu kurz.

Am Samstagmorgen versammelten sich auf dem Parkplatz der Sportanlage Wisacher 42 Nachwuchs-Athletinnen und –Athleten des LC Regensdorf. Der Grund: Trainingslager. Mit dem Car reiste die Gruppe bequem von Regensdorf nach Langenthal. Dort angekommen, schleppte jeder seinen Koffer ins Haus und bezog sein Zimmer. Nachdem alle ihr Zimmer bezogen hatten, war schon Zeit fürs Mittagessen. Es gab Hotdog und Salat. Das Küchenteam Dominique Marrer und Doris Wunderli sorgten während der Lagerwoche für das leibliche Wohl. Am Nachmittag trainierten die LCR-Kids zum ersten Mal auf der Trainingsanlage «Hard».

Sonntag

Der Sonntag begann mit einer Überraschung: Zum Zmorge gab es Zopf. Frischgebackener selbstgemachter Zopf. Herzlichen Dank an das Küchenteam. Schöner kann ein Tag nicht beginnen. Der Sonntag war normaler Trainingstag. Zwei Trainingslektionen am Morgen und zwei am Nachmittag.

Für den Sonntagabend hatten Bianca und Kim ein paar lustige und spannende Gruppenspiele ausgedacht. Mit Geschicklichkeit und Kopfarbeit konnten die Gruppen Punkte sammeln.

Montag

Mit einem Geländelauf starteten die LCR-Kids in den Montag. Die Athletinnen und Athleten mussten zwei gleich lange Läufe absolvieren. Dabei galt es, im ersten Lauf eine Laufzeit vorzulegen, die man im zweiten Lauf möglichst genau wieder erreichen sollte. Die Differenz der beiden Laufzeiten kam dann in die Wertung. Luca gelang das Kunststück, dass er auf die Sekunde genau zwei gleichschnelle Läufe hinlegte. Die nächsten beiden Ränge hatten auch eine kleine Differenz von nur einer Sekunde.

Nach dem Wettkampf gab es einen Sandwich-Zmittag auf der Sportanlage.

Danach ging es zum Bahnhof Langenthal. Von dort aus nahmen wir den Zug nach Bern.

Der Trainingslager-Ausflug führte uns in den Seilpark Ropetech.

Wir mussten uns am Computer anmelden, dann konnte jeder eine Ausrüstung entgegennehmen. Die Seilpark-Instruktoren halfen uns, das Gstältli, die Gurte und Seile anzuziehen. Nachher folgten Instruktionen in Bodenhöhe: wie man sich auf den Plattformen sichert, wie man die «Seilbähnli» korrekt auf die Seile legt und sich von einer Plattform zur anderen bewegt. Jede und jeder von uns musste unter den Augen der Instruktoren den Übungsparcours korrekt absolvieren.

Dann ging es ab auf die Bäume. Unsere Jugendlichen über 14 Jahren durften sich in Gruppen selbständig auf den Klettertouren bewegen. Die Jüngeren nur in Begleitung von Erwachsenen. Nach einem Aufstieg - zum Beispiel über eine Feuerwehrleiter - standen die Gruppen auf Plattformen, die um die Baumstämme gebaut waren. Mit dem «Seilbähnli» oder über wackelige Bretter- oder Seilbrücken erreichten wir weitere Plattformen. Vor der ersten «Seilbähnlifahrt» war es einem schon ein bisschen mulmig. Man gewöhnte sich sehr rasch an die Höhe, denn man war immer damit beschäftigt, die Karabinerhaken von einem Sicherungsseil zum anderen umzuhängen. Oder die Seilbähnli wieder neu zu montieren. War die nächste Plattform nicht frei, musste man warten. Am Schluss jeder Tour ging es mit einer «Seilbähnlifahrt» wieder hinunter auf den Boden. Das Klettern machte Spass. Der Nachmittag verging wie im Flug. Ein Erlebnis, das man wärmstens weiter empfehlen kann.

Verspätet kamen wir am Abend im Lagerhaus an. Das Küchenteam wusste von unserer Verspätung und so konnten wir trotzdem ein feines Nachtessen geniessen.

Dienstag

Am nächsten Tag absolvierten die Gruppen zwei Trainingslektionen.

Der Dienstagnachmittag stand im Zeichen des USB-KidsCups. Nachdem das Werbematerial aus den drei grossen Schachteln aufgestellt bzw. verteilt waren, absolvierten die LCR-Kids einen Dreikampf: Sprint, Weitsprung aus der Zone und Ballwurf.

Vor dem Nachtessen gingen die Mädchen mit ihren Trainerinnen und Trainern kurz in die Stadt. Karten und Süssigkeiten posten. Jemand kaufte sich einen grossen Schoggi-Osterhasen...

Am Abend ging es hoch zu und her. Für Spannung sorgte das Lottospiel. Paul zog Zahl um Zahl aus dem Stoffsäcklein und es dauerte recht lange bis endlich das erste «LOTTO» durch den Saal schallte.

Mittwoch

Der Mittwoch war normaler Trainingstag. Die Athletinnen und Athleten bereiteten sich auf den Wettkampftag vor. Den Abend verbrachten die Trainingsgruppen im Ausgang. Die Jüngsten gingen mit ihren Trainern bowlen. Die Älteren machten einen Bummel durch die Stadt und liessen es sich wohl sein bei einem Coupe oder einem Milchshake. Um halb elf waren alle wieder im Haus und auch bald im Bett. Denn am nächsten Tag war Wettkampftag.

Donnerstag

Nach dem Morgenessen verteilten die Trainer die Lager-T-Shirts. Farbe rosarot. Die einen fanden es super, die anderen fanden es weniger super. Heute war Wettkampftag und Elternbesuchstag. Auf der Sportanlage warteten schon die ersten Eltern. Der Wettkampf begann mit dem Sprint. Über den Tag verteilt absolvierten die LCR-Kids den Hoch- und Weitsprung, das Kugelstossen, das Speerwerfen und am Schluss noch einen 600m-Lauf. Um die Mittagszeit fuhren alle zum Lagerhaus zurück, wo uns ein feines Spaghettessen erwartete. Der grosse Essraum war voll. Über 120 Personen waren anwesend. Es gab Spaghetti mit verschiedenen Saucen, Salat und für die Eltern noch Kaffee und Kuchen. Gegen 14.00 Uhr ging der Wettkampf auf der Sportanlage weiter. Nach dem Wettkampf hiess es Abschied nehmen. Es war ein toller Tag. Die jungen Athletinnen und Athleten zeigten einen guten Wettkampf.

Freitag

Am Freitag mussten wir nicht so früh aufstehen. Wir konnten gemütlich zmörgele.

Danach räumten die LCR-Kids ihre Zimmer auf, suchten ihre Siebensachen zusammen und packten zum Teil schon den Koffer. Nach dem Mittagessen ging es gruppenweise auf den Postenlauf «Quer durch Langenthal». Der Postenlauf begann im Stadion. Die Gruppen konnten die ersten Punkte holen bei den Posten «Speer-Zielwurf» und «Bocciaspiel mit 3kg-Kugeln». Danach mussten die Gruppen einen Weg zum Bahnhof suchen. Dort musste sich die Gruppe in eine Telefonkabine quetschen und ein «Gruppenfoto in der Telefonkabine» machen. Nächster Posten und nächste Aufgabe war: «Gruppenfoto vor dem Stadttheater». Die Fotos galten als Beweis, dass die Gruppen die Posten richtig angelaufen hatten. Mitten in der Stadt und in der Einkaufsstrasse gab es noch weitere Posten. Am Schluss des Parcours kamen alle beim Sportgeschäft vorbei. Vor dem Laden gab es alles was zu einem Strand gehört: eine Strandbar, Palmen in grossen Töpfen, Liegestühle und Schwimmringe und andere aufblasbare Gegenstände. Vor diesem Hintergrund musste sich die Gruppe platzieren und eine kitschig-schöne Strandszene präsentieren. Die Postenchefin fotografierte die Szene.

Freitagabend ist Abschlussabend. Zuerst war die Rangverkündung des Geländelaufes und des Lagerwettkampfes. Für die guten Leistungen im Lagerwettkampf erhielten die ersten drei der jeweiligen Kategorie eine modern gestylte Medaille aus Plexiglas. Mit einem Abschlussabendprogramm und Disco ging es in den Abend hinein.

Samstag

Nach dem Hausputz fuhr die ganze Schar mit dem Car zurück nach Regensdorf.

Das Trainingslager 2011 war super. Es wird allen TeilnehmerInnen in guter Erinnerung bleiben. Herzlichen Dank an alle, die dieses Lager ermöglicht haben. Den Organisatoren Manuel und Paul, dem Küchenteam Doris und Dominique, den TrainerInnen Yasmine, Nicole, Andrea und Bruno. Und nicht zuletzt auch ein Dank an die LCR-Kids, die mit ihrem Einsatz und ihrer fröhlichen Art zu einem guten Gelingen beigetragen haben. Das Trainingslager 2012 kann kommen. Wir sind wieder dabei!