Lagerbericht

**LCB-Trainingslager Magglingen**

**30.7. – 4.8.2018**

**Montag, 30.8.2018**

Um 11 Uhr morgens startet unsere Reise mit dem Zug von Basel nach Biel, dort fuhren wir mit der Funiculaire nach Magglingen hoch. Nach dem Zmittagslunch begann das erste Training auf der nahe gelegenen Leichtathletikanlage. Die Athleten wurden in Gruppen aufgeteilt in welchen die Disziplinen Sprint, Hürden und Sprung trainiert wurden. Nach dem Training gingen einige von uns noch in die Badi oder spielten Beach-Volley. Nach dem Abendessen liessen wir den Tag draussen gemütlich beim Ping-Pong spielen oder beim Chillen ausklingen.

**Dienstag, 31.7.2018**

Nach einer heissen Nacht ging es für uns alle um 8 Uhr mit dem Frühstück los. Dank dem tollen Sponsoring der Familia AG konnten wir alle ein energiereiches Müesli geniessen und gestärkt in den Tag starten. Um 10 Uhr begann das Training. Trotz sehr hohen Temperaturen hatten wir perfekte Trainingsbedingungen. Am Nachmittag trainierten wir an verschiedenen Orten, einige waren im Stadion, andere im Kraftraum, im Wald oder in der Badi bei einem Wassertraining. Nach erfolgreichem Training gingen viele von uns ebenfalls noch in die Badi und genossen eine Abkühlung. Als Highlight des Tages gab es zum Abendessen ein feines Riz Casimir und zum Dessert Brownies. Zur Feier des Tages sahen sich viele von uns noch das Feuerwerk von Biel an. Nach diesem erfolgreichen Tag musste uns Remo leider schon verlassen.

**Mittwoch, 1.8.2018**

Ein neuer Tag in Magglingen bricht an und wir freuen uns alle auf ein weiteres, gemeinsames, zielorientiertes und professionell geleitetes Training mit hochmotivierten Athleten.

Vor dem Training stand für uns ein Fotoshooting an, bei dem wir für den Familia-Fotowettbewerb ein extraordinäres Foto gemacht haben. Wir hatten die besondere Idee, unsere top Hochspringer, Dea und Jan, gemeinsam über die mit Familia-Müsli verzierte Latte springen zu lassen, während dem die restliche LCB-Familie sie von der Seite aus bejubelten.

Dabei sind wir besonders stolz darauf, die neue, spektakuläre Disziplin des Synchron-Hochsprunges erfunden zu haben. Nun hoffen wir auf den Sieg beim Fotowettbewerb und natürlich die Durchsetzung der Extrem-Spass-Disziplin. Im Anschluss starteten wir dann mit dem Training, welches für alle optimal auf ihre bevorzugten Disziplinen ausgelegt war.

Nach dem anstrengenden Morgen konnten wir uns bei Spaghetti Napoli und frischem Basilikum on top wieder neu stärken. Die meisten hatten am Nachmittag frei und konnten ihre Freizeit geniessen, andere waren am Trainieren. Da wir am späten Nachmittag von schlechtem Wetter überrascht wurden, konnten wir das Training zwar nicht wunschgemäss durchführen, aber dank den leckeren Hot-Dogs mit frischen Brötchen, Gemüse und Früchten und dem Tiramisu war auch das sehr schnell schon nicht mehr so schlimm.

Und so neigte sich ein weiterer erlebnisreicher und intensiver Tag dem Ende zu.

**Donnerstag, 2.8.2018**

Um acht Uhr, es taget schon

Das Frühstück wird verspiesen

Das Training, unser ersehnter Lohn

An Tagen wie diesen

Die Sonne die hohen Hürden wärmt

für Peters erstes Training

währenddessen Roland vom Kugelstossen schwärmt

ganz gespannt zuhört der Lehrling

Fernab im gekühlten Räumelein

Quält Severin mit gutem Gewissen

Seine Schützlinge Tag aus Tag ein

Dies ist kein Leckerbissen

Nach Älplermagrone zum Mittagessen

Wird Speer, Sprint und Kraft trainiert

Und nicht zu vergessen

Auch Yoga ausprobiert

Tomate, Salat, Fleisch und Brot

Wird zum Burger kreiert

Zum Nachtisch gibt’s im Angebot

Vanilleeis mit Beeren garniert

Ein trauriges Ereignis noch sein muss,

Unser lieber Severin, er geht

Er aber noch am Schluss

zum Applause dankend steht.

**Freitag, 3.8.18**

Eine erlebnisreiche Woche ist jetzt fast vorbei, die sehr viel Spass wie auch sehr viel Schmerz in sich hatte, doch trotz allem haben wir uns gefreut auf den vorletzten Tag im Lager, wo wir wieder mit Kraft und Stolz angetreten sind. Wie die letzten vier Tage, sind wir morgens aufgestanden, um gut und ausgewogen zu frühstücken. Die folgenden Stunden waren sehr entspannt bzw. wurden gelassen angegangen und es wurden die vergangenen Trainingstage verarbeitet. Im Anschluss ans Training haben wir zum Mittag leckere Ravioli gegessen. Nach dem Essen widmeten wir uns wieder dem unterhaltsamen wie auch sehr spassigen Spiel «Gemsch». Kurz darauf nahmen wir das letzte Training in Angriff. David zeigte uns interessante und neue Kräftigungsübungen, bei Peter verbesserte man seinen Sprintstyle, bei Ricardo Weitsprung und bei Laura gab es ein lockeres und erholsames Footing mit einer anschliessenden Dehneinheit. Zum Abendessen gab es vorzügliche, selbstgemachte Pizza und danach natürlich wieder einige Runden «Gemsch». Als endlich auch die Letzten ihre Koffer gepackt hatten, konnten wir schlafen gehen......

**Samstag, 4.8.2018**

Nach einer «unruhigen» Nacht ;-)) mussten wir um 7.30 Uhr aufstehen, alles packen und dann gab es noch einmal Frühstück. Nach dem Frühstück fingen wir gleich an mit Putzen. Wir putzten wie Weltmeister und waren über eine Stunde früher fertig als geplant. Wir spielten noch lange «Gemsch» bis es dann Sandwiches gab.

Dann liefen wir los zur Bahn und gingen nach Biel. Dort waren wir wieder zu früh und durften noch etwas Kleines einkaufen gehen. Im Zug spielten praktisch alle wieder «Gemsch».

In Basel angekommen durften alle direkt gehen.

Ein super tolles, anstrengendes Lager ging somit zu Ende ☹

Zum Schluss möchten wir den Trainern: Ricardo (er harrte die ganze Woche bei uns aus), Severin (er war bis am Donnerstag bei uns, da er sich ab Freitag im J+S Kurs weiterbilden ging), Nerina (sie kam, wenn sie Zeit hatte und hat alles organisiert), Rolf (er war bis am Mittwoch bei uns), Remo und Sandra (die 2 Tage da waren), Peter (er kam ab Donnerstag), Roland (er hat uns am Donnerstag super trainiert) und Kurt (er brachte uns am Mittwoch sein Können bei) **....herzlich danken!!**

...und natürlich auch den Küchenfeen Denise und Simone!!

Vielen Dank für das supertolle Lager!!!!!

Verfasst von den Lagerteilnehmern