

# Trainingslager 1 Andermatt 11. – 13. August 2021

Bericht von Lyn Iten und Carina Schürpf

Mier hend diä letschte zwei Wuche zwei Kondilager in Andermatt gha. Will diä jetzt verbi sind, hiä zwei churzi Bricht, wiäs gsi isch. Am Mittwochmorge 11. August hemmer am 8:00 Treffpunkt gha für üses erste Kondilager in Andermatt. Nachere Stund Autofahre simmer z Andermatt acho und sind i üses Lagerhuus Gotthard, wo dieräkt nebem Chedi isch izoge. Ebefalls hend denn alli Athlete ihri elektronische Gerät abghä. Am 10:00 hemmer den bereits mit üsere erste Trainingseinheit agfange. Zum Ufwärme hemmer Schnappball gspillt und sind es paar Rundene go jogge. Später hemmer den nu Schnelligkeit gmacht und grad aschlüssend simmer fein go Zmittag ässä. I üsere Friziit nachem zMittag, hend sich diä einte en churzi Pause gönnt, während sich diä anderä bim Töggele usenand gnu hend. Am Namittag simmer ih Chraftrum go pumpä. Bevors Chraftraining aber hed chönne starte, hend mier üses nüe Spilli Spike Ball gspillt. Im Chraftrum hemmer den verschidnigi Technikübige fürs Umsetze gmacht und aschlüssend nu Rumpf. Nachem z Nacht isch s für üs i Turnhalle gange womer nu 2 Stund Koordination gmacht hend. Am 22:00 isch Nachtrueh gsi und all sind müed is Bett.



Am nächschte Morge simmer bereits am 6:45 uf de Bei gsi und sind am 7:00 is z Morge füre glofe. Nachem z Morge simmer mit üsne SKV Büsli richtig Göscheneralp gfhare. Vo det us simmer all id Voralphütte ufe gwandered. Ide SAC Voralphütte acho, hemmer g Jassed, Baded und feini Spaghetti Bolognes gässä. Nachem z Mittag hed sich s SKV ufteilt. Während diä Jüngere wieder hei zue sind, sind diä Älterä nu obe dure id Bergseehütte gwandered. Ih derä Ziit wo diä Älterä de Berg duruf gharzt sind, sind diä Jüngere z Hospenthal i Bach go bade. Ab de Bergseehütte isches bide Älterä ändlich niitzi gange und abem Stausee sinds midem Postauto und midem Büsli wieder uf Andermatt ufe. Am abig sind den au nu diä Älterä ich Bach go bade und diä Jüngere hend verusse gspiilt. Nachem Bade sind diä Älterä zude Jüngerä zrugkehr und hend zämä nu chli Beweglichkeit gmacht. Am 22:00 sind im Gotthardhuus alli Liechter glöscht worde.

Am 6:45 heds bide Athletä ghörig ade Türe klopfed und somit hed en nüe und leider au scho de letscht Tag vo derä Wuche gstartet. Nachem zMorge und nachdem alli ihre Koffer packt gha hend, sind d U16 Athlete i Chraftrum und d U14 Athlete sind go Rollerblade. Nach 2h isch gwächsled worde. Zum letschtemal isches den für üs is zMittag gange. Am Namitag simer ih 3 Gruppe ufteilt worde. Während diä einte Spikeball gspielt hend, hend diä andere Rumpf und Oberkörper trainiert und diä dritt Gruppe isch am Koordination mache gsi. Nach rund 45min bi jedem Postä isch denn s letschte Training für das Lager fertig gsi. Nachem Training hend sich all umzoge, ihres Handy wider übercho und ihre Koffer is Büssli glade. Uf de Heifahrt hed mer d Müedigkeit gspürt, jedoch au scho d Vorfred ufs nächschte Lager.



## Trainingslager 2 Andermatt 17. – 20. August 2021

4 Täg später isch es am 8.00 z Brunne am Bahnhof wider los gange. Glich wie i de letschte Wuche simer nachere Stund in Andermatt acho und hend üs wider im Gotthard Huus ipuffed. Nachdem mier üsi Handy a de Trainier abgä und alli grobä Infos für die Wuche gha hend, isches mit de 1. Trainingseinheit vo dem Lager losgange. Alli Athlete hend ihri Ufwärmüebige gmacht und sind es paar mal um d Militärkaserne umejogged. Aschlüssend hemmer Laufschnellig und Sprungkraft trainiert. Glich wie immer isch es für üs am 12.00 is Zmittag gange. Nachere churze Pause ischs am Namittag witer gange im Chraftrum. Dette hemmer Oberkörperkraft und Rumpf gmacht. Zit isch schnell verbii, so dass mer 4 Stund später wider es feins Znachtässe übercho hend. Gschtärcht simer aschlüssend no verusse go Spike ball spile. Nach 2.5 Stund ischs chalt worde und alli sind müed gsi, somit simer warm go dusche und grad nacher müed is Bett ghid.

Wie bereits im 1. Lager isch am nächscte Morge am 6.45 Tagwach gsi. Alege, Zmorge ässe, Zäh putze und ab gads wider is Training. Nachem Ufwärme und de Laufschnellig simmer vom Militäreal vertribe worde und hend somit üsi Schnelligkeitsübige uf ämenä andere Platz müesse dureführe. Zwei Stund Später, hemmer denn im Chraftrum Beichraft gmacht. Nach em Zmittag simmer alli zämme uf en Biketour is Wiitewasseretal gange. Jede isch siis eignige Tempo gfare und isch denn sobald die schnellschte wider obe abe cho sind, iigsamlet worde. Nach dere 2.5 stündige, erlebnisriche Biketour, hemmer z Andermatt üsi Startvorbereitig für de Winter agluegt und besproche. Nachem Znacht hemmer wie immer no en Rundi Spike Ball gspilt und somit isch en wiitere, stränge Tag in Andermatt z änd gange.



De Dunnschtmorge isch es bitzli früener los gange weder üblich, will mier scho am 8.00 hend müesse z Realp hinne üsi Langlaufstöck go abhole. Nämlich sind mier mit üsne Rollerblades und dene Stöck richtig Furkapass ufegfahre. S Ziil für alli isch Tüfebach gsi, doch die drü schnellschte Buebe, de Nils, de Meiri und de Noah, sind sogar bis ganz ufe gschtöckled. Mit de SKV Büssli und luute Ländlermusig ischs vom Pass obe abe gange uf d Biathlonbahn chli go uslaufe und dehne. Nachemne wiitere feine Zmittag simmer am Nami i d Turnhalle go Koordination mache und Unihockey spile. Nachem Znacht hemmer üsi Wuchetagebüecher besproche wo jede Athlet jedi Wuche sini ganze Trainings i treid. Will de Noah das letscht Wuche vergesse hed uszfülle und mier nüi Teamregle hend, dass wenn mer öppis vergisst, dass mer en 5liiber muess zahle, hemmer am Dunnschtigabig ändlich üses 1. Füfi i üses Kaderkässeli übercho. Danke Noah! Später hemmer Spike Ball gspilt und es paar sind go laufe. A dem Abig simmer denn scho bitzli füener is Bett, will mer am Friitigmorge scho sehr früh uf de Bei gsi sind. Für us ischs nämlich am 5.00 am Morge uf de Oberalppass ufe gange zum de Sunneufgang zgnüsse. Wider dunne acho simmer nach em Zmorge ässe und bereits scho wider Koffere packe is nächscte Training gange. Bevor mer i Chraftrum sind go Ganzkörperchraft mache, hemmer zerscht no zwei Stund Schnelligkeit und Sprungchraft trainert. Am 12.00 simmer denn s letschte mal go Zmittag ässe und hend us nacher churz usgrueht. Grad aschlüssend simmer i d Biathlonbahn hindere go Intervall mache. Wie mer sich chann danke isch das sehr sträng gsi aber es hed jede siis beschte gä und isch nacher mit emne guete Gefühl hei gange.

Super Danke