



Trainingslager vom 3. - 5. August 2007

am Schluchsee

Teilnehmer : Zumstein Walter, Kleiber Sabine, Christen Hansruedi, Christen Claudia, Christen Lukas, Zizzo Christine, Häusermann Leandro, Gasser Benno, Gasser Ursula, Weibel Rene, Bannwart Franx Xaver, Fiorot Fabio, Gertsch Walter, De Jesus Luis, Kellner Andreas (Samstag unangemeldet eingetroffen)

Es treffen alle am Freitag zwischen 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr in der Jugendherberge Wolfgrund am Schluchsee ein. Da das Nachtessen erst um 19.00 Uhr stattfindet fällt das Training am Freitag aus. Nach dem Nachtessen gehen die meisten ins Dorf Schluchsee. Die Nacht verbringen wir in 2 – 6 Bettzimmern.

Am Samstag - Morgen nehmen wir um 8.00 Uhr das Morgenessen ein, das reichhaltig ist. Alle scheinen gut erholt zu sein und damit kann das Training um 9.30 Uhr Planmässig gestartet werden. Am Lauftraining beteiligen sich Weibel Rene, De Jesus Luis, Fiorot Fabio, Walter Zumstein, Walter Gertsch und Hansruedi Christen. Wir laufen rund um den Schluchsee (18 km). Das Training führt uns durch eine wunderschöne Landschaft mit üppiger Vegetation. Alle andern beteiligen sich an einer Wanderung zum Riesenbühlturn. Nach dem Mittagessen und genügend Erholung steigen Rene und Franz Xaver auf das Rennvelo und pedalen Richtung Feldberg. Alle andern gehen wandern, fahren Schiff, rudern mit einem Ruderboot oder pedalen mit dem Pedalo.

Um 16.00 Uhr starten Walter Zumstein, Luis und Hansruedi zu einem weitem Lauftraining Richtung Bilerstein und Aha und am See retour zur Jugi.

Auch das Tischtennis spielen kommt nicht zu kurz, jedoch wird diesmal kein Turnier durchgeführt.

Beim Nachtessen können die verbrauchten Kalorien wieder aufgefüllt werden. Das Essen ist sehr gut, nur das Dessert Götterspeise kommt nicht so gut an und so wird eher darauf verzichtet.

Um 19.00 Uhr trifft Andreas Kellner ein und will nur ein Besuch machen. Er kann bleiben da es noch Platz hat.

Am Abend gehen alle zum Seenachtsfest das seinen Höhepunkt mit dem Feuerwerk um 22.30 Uhr hat.

Nach einer kurzen Nacht stärken sich alle am Sonntag - Morgen nochmals und sind bereit zu einem letzten Training. Walter Gertsch, Walter Zumstein, Luis, Hansruedi und Andreas laufen nochmals rund um den See, jedoch die andere Richtung. Rene und Franz Xaver steigen nochmals aufs Rennvelo, Ursi und Benno wandern und Claudia und die Kinder geniessen den See und baden im kühlen Wasser.

Zum Abschluss stärken wir uns mit Toast Hawaii, Käse und Salami. Um 14.00 treten alle die Rückreise an mit Velo und Auto Richtung Nordwestschweiz.

Es war ein gelungenes und trotz sportlichen Topleistungen ein sehr erholsames Trainings – Weekend. Alle waren sehr begeistert von dem Ort und der Umgebung. Auch die Möglichkeit zum trainieren sind gut. Die Aktivitäten am See sind sehr vielfältig.

Ein herzlichen Dank geht an Walter Zumstein und Sabine Kleiber für das organisieren des Trainingslager und allen, die sich angemeldet haben und gekommen sind.

Das Trainingslager 2008 wird wieder am Schluchsee sein und findet vom 1. – 3. August 08 statt.

Christen Hansruedi

