



Trainingslager vom 1. - 3. August 2008 am Schluchsee (DE)

Teilnehmer : Zumstein Walter, Klaiber Sabine, Christen Hansruedi, Christen Claudia, Christen Lukas, Gasser Benno, Gasser Ursula, Weibel Rene, Bannwart Franz Xaver, Fiorot Fabio, De Jesus Luis, Kellner Andreas, Monnet Regula, Monnet Patrick, Monnet Nicolas, Monnet Cedric, Fischer Alois.

Am Freitag zwischen 12.00 Uhr bis 17.00 Uhr treffen alle in der Jugendherberge Wolfsgrund am Schluchsee ein. Das Nachtessen wird um 18.00 Uhr serviert. Nach dem Nachtessen gehen wir ins Dorf und nehmen bei kühler Witterung noch einen Schlummertrunk.

Am Samstag - Morgen geniessen wir um 8.00 Uhr das Morgenessen, 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, Hansruedi Christen, Alois Fischer und Andreas Kellner. Wir laufen rund um den Schluchsee (18 km). Regula Monnet läuft bis Aha und wieder zurück. Alle andern beteiligen sich an einer Wanderung vom Feldberg aus zum Feldbergsteig und der Weg führt über mehrere Hütten. Claudia Christen packt ihre Walkingstöcke und macht sich ebenfalls auf eine Runde nach Aha und retour.

Nach dem Mittagessen und genügend Erholung steigen Rene und Franz Xaver auf das Rennvelo und pedalen Richtung Feldberg. Alle andern gehen ins Dorf und besuchen den Markt.

Um 15.30 Uhr starten Hansruedi, Luis, Alois und Andreas zu einem weiteren Lauftraining Richtung Bildstein und hinunter nach Aha und den See entlang zur Jugi zurück.

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 wie letztes Jahr sehr gut und abwechslungsreich.

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. Luis, Hansruedi, Alois, Fabio und Andreas laufen nochmals um den See, jedoch in umgekehrter Richtung. Regula läuft zum Bildstein und wieder den See entlang retour. Walter und Sabine wandern zur Alptalhütte. Benno, Ursula, Xavi und Rene schwingen sich aufs Velo und drehen ebenfalls Ihre Runde.

Zum Abschluss stärken wir uns nochmals bei einem kompletten Menu. Um 14.00 treten alle die Rückreise an mit Velo und Auto Richtung Nordwestschweiz.

Es war ein gelungenes und sehr erholsames Trainings – Weekend. Alle waren sehr begeistert von dem Ort und der Umgebung und wollen auch nächstes Jahr wieder hierher kommen.

Walter Zumstein und Sabine Klaiber möchte ich vielmals danken für das organisieren des Trainingslager 2008 und allen, die sich angemeldet haben und gekommen sind.

Christen Hansruedi

Das Trainingslager 2009 findet vom 31. Juli bis 2. August 2009 wieder am Schluchsee statt



