Lagerberichte Mals 2023 jüngere Abteilung und U14

Sonntag: Anreisetag

Um 08:30 Uhr trafen wir uns in Bischofszell. Danach fuhren wir weiter nach Amriswil, um die restlichen Teilnehmer abzuholen. Als wir in Mals ankamen, liefen wir zum Hotel und wurden in unsere Hotelzimmer eingeteilt. Danach hatten wir Zeit, um unsere Zimmer einzurichten. Zum Mittagessen assen wir unser Lunch. Am Nachmittag ging es ab auf den Trainingsplatz. Zum Einlaufen mussten wir ein bisschen Joggen und Dehnen. Wir konnten entscheiden, ob wir Ball oder Speer machen wollten. Wir machten auch noch ein paar Laufübungen mit der Koordinationsleiter. Wir trainierten etwa bis 17:00 Uhr. Danach gingen wir wieder zurück ins Hotel Iris. Zum Abendessen gab es zuerst Salat vom Buffet, danach gab es Poulet mit Kartoffelgratin. Es gab auch noch leckeren Nachtisch, und zwar: Ein Schokoladen-Muffin mit flüssigem Kern und Himbeersauce. Um 22:00 Uhr gingen wir dann auch schon ins Bett.

Montag: Tag 2

Am Morgen sind wir aufgestanden und gingen Frühstücken. Es hat zum Morgenessen Brot, Jogurt, Müesli, Käse und noch vieles anderes gegeben. Danach sind wir zusammen runter zum Sportplatz gelaufen. Wir haben Speer und Hürden gemacht. Danach sind wir ins Hotel zurück, dort gab es Mittagessen. Es gab Lasagne. Die war echt lecker. Als es dann noch Nachtisch gab, waren unsere Bäuche endgültig voll. Am Nachmittag haben wir nochmals trainiert. Danach sind wir wieder zurück ins Hotel und haben Abendessen gegessen. Um 08:00 Uhr trafen wir uns dann für den Spieleabend.

Dienstag: Tag 3

Am Morgen um 7:05 Uhr sind wir aufgestanden. Wir mussten uns anziehen für den Morgensport. Um 7:30 Uhr sind wir losgezogen. Es war sehr kalt. Um 7:45 Uhr sind wir ins Hotel Iris zurückgekommen, weil es zu kalt war. Um 8:00 Uhr gab es Frühstück. Wir haben Semmel mit Nutella gegessen. Es war sehr fein. Dann sind wir auf den Sportplatz gegangen und um 9:30 Uhr hat das Training angefangen. Als erstes hatten wir zum Einwärmen Joggen und Laufschule. Danach haben wir angefangen mit Hürde und Kugel. Nach der Kugel haben wir ausgelaufen. Wir haben 2 Runden ausgelaufen und danach haben wir noch ein wenig gedehnt. Dann sind wir ins Hotel gelaufen. Es gab zum Mittagessen Salat, danach Gnocchi mit Käsesauce. Wir hatten in der Mittagspause sehr viel Spass. Danach gingen wir um 14:00 Uhr los. Das Training begann um 14:30 Uhr. Zum Einwärmen spielten wir als erstes Ball über Schnur, dann Schnappball. Nach Schnappball machten wir noch Laufschule. Nach der Laufschule hatten wir Hochsprung und dann Ballwurf, danach hatten wir Laufspiele. Anschliessend liefen wir aus und dehnten noch eine Runde. Dann liefen wir zum Hotel zurück. Zum Abendessen gab es Salat,

dann Poulet mit Pommes. Zum Dessert gab es Glace und Apfelkuchen. Es war fein.

Mittwoch: Tag 4

Am Mittwochmorgen hatten wir keinen Frühsport und konnten deshalb bis um halb acht schlafen. Nach dem Frühstück gingen wir auf die Sportanlage und haben uns eingelaufen. Wir hatten die Disziplinen: Sprint und Diskus. Am Ende mussten die U14 fünf und die U12 drei 200m Läufe laufen, statt eines Kilometers.

Nach den Sprints gingen wir ausgepowert ins Hotel Iris zurück und liessen uns von einem sehr leckeren Mittagessen verführen. Es gab Spaghetti mit Tomatensauce und Speck. Als Nachtisch gab es Pannacotta. Am Nachmittag konnten wir uns Erholen und Michelle spendierte uns allen eine Glace. Nach der Glace gingen die meisten in den Spar und danach auf den Fussballplatz. Am Abend gab es Reis mit Rahmschnitzel und als Dessert hausgemachte Haselnussglace. Es war sehr lecker.

Donnerstag: Tag 5

Wir sind um 7:30 Uhr aufgestanden und haben um 8:00 Uhr Morgengegessen. Wir assen Brot, Nutella und Aufschnitt, danach gingen wir um 9:00 Uhr auf den Sportplatz. Wir fingen nach dem Einwärmen mit Reaktionsspielen an. Nach dem Spiel machten wir noch Bocksprünge. Nach dem Bocksprung fingen wir mit Hürden an und danach gab es noch Kugelstossen. Dann haben wir noch ausgelaufen und gedehnt. Zum Mittagesessen gab es Tortellini mit Specksauce und zum Dessert gab es Caramel Pudding. Um 14:30 hat das Nachmittagstraining angefangen.

Zuerst haben wir eingelaufen und nachher haben wir Staffel (5x80m) gemacht. Nach der Staffel machten wir Rumpfstabi und nach der Rumpfstabi mussten wir ein 1000 Meter rennen. Nach dem Kilometer waren wir ausgepowert. Nach dem Kilometer mussten wir eine grosse und eine

kleine Runde auslaufen. Danach dehnten wir noch und gingen ins Hotel Iris zurück. Zum Abendessen gab es Rahmschnitzel und Spätzle. Zum Dessert gab es Kaiserschmarren. Um 20:00 Uhr war die Talent-Show. Das war sehr lustig und es hat coole Preise gegeben.

Freitag: Abreisetag

Um 08:00 Uhr gab es Frühstück. Danach gingen wir auf den Trainingsplatz. Als erstes durften wir aussuchen, ob wir Weitsprung oder Hochsprung machen wollten. In der zweiten Lektion haben ein paar von uns das erste Mal Langhürden ausprobieren dürfen. Die anderen machten verschiedene Laufübungen und konnten sich so Schokoladeneier verdienen. Diejenigen, die Langhürden machten, bekamen für jeden Lauf 2 Schokoladeneier. Um 12:40 Uhr gab es dann auch schon Mittagessen. Es gab Nudeln mit Tomatensauce und Mozzarella. Zum Dessert gab es Mascarpone mit Erdbeeren. Am Nachmittag hatten wir zuerst Zeit zum Packen und gingen dann danach nochmals in die Gelateria. Um 16:00 Uhr kam der Car und dann ging die Heimfahrt los.