

Etwas später fuhren wir weiter bis zu einer sehr berühmten Brücke, die ich aber nicht kannte. Unter dieser Brücke fliesst ein Fluss durch und die Steine die dort liegen, sind riesen gross und ganz rund geschliffen. Wir zogen unsere Schuhe aus und wollten baden gehen. Unserer Leiterin erlaubte es aber nicht, es sei zu gefährlich.

Die Heimfahrt verlief ruhig. Nicht so wie letztes Jahr. Letztes Jahr fuhren zwei Kinder von unserer Gruppe so schnell, dass sie in einem Tunnel eine Kurve nicht mehr erwischten und voll in die Wand fuhren.

Am Donnerstag fuhren wir mit dem Postauto nach Locarno und gingen ins Hallenbad. Bis zur Abfahrt des Postautos hatten wir 40 Minuten Zeit. So konnten

-6-

-5-

zum See rennen. Und das so früh am Morgen. Als wir alle am Morgenessen beisammaren waren, sagte sie zu uns, dass, dies nur ein gelungener Aprilscherz gewesen sei. Und bedankte sich grinsend bei uns, dass wir alle so toll mitgemacht haben. Den ganzen Tag lang passierten noch ein paar andere Aprilscherze von denen ein paar echt witzig waren.

Am Dienstag fuhren wir mit den Velos ins Verzascatal zu einer grossen Staumauer hoch. Oben angekommen, bekamen wir alle eine Glace spendiert. Danach gingen wir noch auf die Staumauer. Mitten auf der Staumauer stand eine grosse Anlage. Unserer Leiterin erklärte uns, dass man damit Bungeejumping machen kann und dass dies die höchste Staumauer in der Schweiz sei, von der man springen kann.

wir noch etwas „lädelen“ gehen. Ich ging mit ein paar Kolleginnen zuerst ins Mc Donald, nachher an einen Eisstand und am Schluss noch in einen Schmuckladen.

Schnell rannten wir zurück an die Bushaltwestelle und fuhren zufrieden ins Trainingslager zurück.

-7-

-4-

Shopping- und Einkaufszenter nebenan Süssigkeiten zu besorgen.

Um 14.30 Uhr ging das Training weiter. Dieses Mal machten wir Sprint und Hürdenlauf. Nach diesen beiden Disziplinen gingen wir auf direktem Weg zum Nachtessen. Nach dem Essen hatten wir noch ein mal 1 ½ Stunden Pause, bis es weiter ging.

Am Abend trafen wir uns immer in der Halle und machten bis um 22:00 Uhr Spiele, wie zum Beispiel Fussball. Einmal gingen wir aber auch in den Kraftraum. Dieses Programm hatten wir jeden Tag, wenn auch mit anderen Disziplinen. Sogar am 1. April. Am 1. April Morgen hat uns, unsere Leiterin eine halbe Stunde früher als sonst geweckt. Als wir bereit waren, mussten wir innerhalb 3 min. die 700 Meter bis

anstrengend, das Laufen dafür war mega anstrengend, wir mussten 3 Runden auf der Finnenbahn rennen (eine Finnenbahnrunde ist 1 Kilometer lang). Nach dieser Disziplin war unsere ganze Gruppe erledigt. Am zweiten Tag mussten wir am 6.50 Uhr aufstehen, damit wir um 7.05 Uhr bereit waren um Morgenjogging zu machen. Um 7.30 Uhr gab es in der grossen Essenshalle Morgenessen.

Nach dem Morgenessen hatten wir 40 min. Zeit um uns etwas auszurufen, bis die nächste Trainingsstunde auf uns wartete. Dieses Mal trainierten wir Weitsprung und Hochsprung. Das mache ich beides echt gerne. Um 12.00 Uhr gab es Mittagessen, wie immer in der grossen Essenshalle. Nach dem Essen hatten wir 2 Stunden Pause. Diese Zeit nutzten wir meistens, um uns im riesigen

www.minibooks.ch

-3-

Trainingslager in Tenero

geschrieben von
Anouk



In der zweiten Ferienwoche bin ich mit dem Leichtathletik Oberaselbiet (LGO) ins Trainingslager nach Tenero gefahren. Um 7.55 Uhr trafen wir uns am Bahnhof. Um 7.58 Uhr fuhr unser Zug los, wir stiegen mehr- mais um. Als wir schliesslich in Tenero angekommen waren, bezogen wir als erstes unsere Zimmer und packten unsere Sachen aus. Kurz danach trafen wir uns auch schon wieder vor unserem Haus, um das ganze Centro anzuschauen und es etwas besser kennen zu lernen. Das Besichtigen langweilte mich etwas, weil ich schon zweimal im Trainingslager gewesen bin und deshalb schon alles kannte. Zum guten Glück fing die erste Trainingsstunde schon bald an.

Am ersten Tag hatten meine Gruppe Kugelstossen und danach Distanzläufen. Das Kugelstossen war gar nicht so