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-

-ç-

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.

zum See rennen. Und das so früh am Morgen. Als wir alle am Morgenessen beisammen 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 mitgemacht haben. Den ganzen Tag lang Aprilscherze von denen ein paar echt witzig waren.

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-

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 eine halbe Stunde früher als sonst geweckt. Als wir bereit waren, mussten wir innerhalb 3 min. die 700 Meter bis

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

Süssigkeiten zu besorgen.

www.minibooks.ch

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 nutzten wir meistens, um uns im riesigen

Nach dem Morgenessen hatten wir 40 min. Zeit um uns etwas auszuruhen, bis die nächste Trainingsstunde auf uns

anstrengend, das Laufen dafür war mega anstrengend, wir mussten 3 Runden auf der Finnenbahn rennen (eine Mach 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 dorgenjogging zu machen. Um 7.30 Uhr gab es in der grossen Essenshalle Morgenessen.

Trainingslager in Tenero

geschrieben von **Anouk**



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

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