

BERICHT 2. Trainingslager vom 12.-18. Oktober 2008 im Sportzentrum Kerenzerberg

Obwohl von 22 Mädchen 10 direkt aus den Ferien oder sonst wo aus einem Verbandskurs auf dem Kerenzerberg einrückten, waren doch mindestens 90% bereits am Sonntag um 14.00 Uhr im Hotel des Sportzentrums. Sofort wurden die Zimmer bezogen und es waren die Meisten mit der Verteilung zufrieden, kein leichtes



Unterfangen bei so vielen Wünschen. Leider mussten wir feststellen, dass immer mehr die Tendenz aufkommt, dass man den Vereinen auch die Herbstlager bald wegnehmen will. – Das wird bei den Limmat-Nixen **nie** zustande kommen, denn es gibt nebst den wichtigen Vorbereitungen zu Kadern oder Selektionen für Wettkämpfe auch noch ein sog. Klubleben.... und das wollen wir hochhalten. Und wir können es nicht wählen, die Zürcherferien sind einfach im Oktober. Im übrigen was will eine Spitze ohne Breite unternehmen und umgekehrt, und das beginnt schlussendlich immer im Verein, und nicht alle Klubmitglieder wollen Spitzenleute werden!

Aus der Sicht unserer Teilnehmerinnen möchten wir nun die Trainingstage etwas beleuchten: Sascia und Laura meinten zum **ersten Tag, Sonntag**: Mit vieler Motivation kamen wir gesund und munter im Hotel an. Nach dem Auspacken wurden wir von Susi privat zu einer heissen Schoggi oder Ovo eingeladen, das fanden wir von ihr sehr nett. Ein gemütlicher Estand, wo man gleichzeitig auch noch die wichtigsten Informationen betr. das Lager erfahren konnte. Nach dem „Käfele“ kehrten wir langsam zu unseren Aktivitäten zurück. Das hiess für die A und B-Gruppe 45 Minuten joggen, dass unser Kreislauf ein bisschen Pepp bekam. Die C-Gruppe übte im Bad für die Weihnachts-Show. Nach dem joggen mussten wir ein Schwimmprogramm, das weitere 45 Minuten dauerte, absolvieren. – Dann gings zum Abendessen ins Zentrum, wo viele andere SportlerInnen bereits im Essaal Platz genommen hatten. Es waren Schützen, Turner und Boxer anwesend. Das Essen war gut, Poulet mit Nudeln und Gemüse. Zum Dessert gab es für uns das Beste, Susi nannte es „Diätguetzli“haha!! Nach dem Abendessen gab es dann noch ein kurzes Trockentraining um 19.30, und anschliessend hatten wir unseren verdienten Feierabend. –

Nayali, Olivia und Tanja beschrieben den **Montag**, wie folgt:

„Mier händ alli usser es paar Ausnahme sehr schlächt gschlaffe und am 7.00 Uhr ufzstah, das isch echt z'früh xsi!! Nach eme usgibige Frühstück simmer direkt is Ballett. – Nachher hämer nach em churze Ischwümme für'd Wiehnachts-Show güebt. – Wieter hämer es paar gueti Tipps vo de Susi für'd Pflicht becho. Nach de Pflicht simer zum Zmittagessen gange und händ dänn bis am 2.00 Uhr Pause gha! Am 2.00 isches in de Schwümmhalle wiiter gange mit Stellige und Kür Trochentraining. Dänn hätts es kurzes Ischwümme ghäh und dänn alles Vorige am Land im Wasser. Dänn am 16 .00 Uhr hend a Paar dörfe Duett mache und die andere Pflicht. – Dänn simer es bitzli verusse vor de Igang und händ s'JeanPierr Egger Programm duregmacht. I de Halle hämer dänn no müesse Dehnen und 3 Minuten Ueberspagat machen mit zwei Bänkli.

Die Grosse händ sogar 5 Minuten müesse Spagat mache. – Dänn häts euses verdienti Znacht gäh. No einmal Trochentraining und dänn ab in die Haiah, am 22.30 Nachtruhe.

Andere meinten am nächsten Tag **Dienstag**: Auch heute war das Frühstück um 7 Uhr. Um 8.00 Uhr begann das Wassertaining. Nach dem harten Schwimmprogramm hatten wir viel Spass beim ändern der technischen Kür. Nach dem Mittagessen, das natürlich mega fein war, hatten wir 2 Stunden Pause. Am Nachmittag hatten wir noch einmal 2 Stunden Wassertraining mit Technik und Drills. Nach dem Nachtessen, das mit einer Geburtstagsüberraschung für Laura endete, haben wir noch einen kleinen Teil für die Weihnachts-Show einstudiert.

Zum **Mittwoch** meinten weitere Nixen: Anschliessend an eine anstrengende Ballettstunde begaben wir uns alle ins Schwimmbad. Das folgende Programm sah wie jeden Tag A/B Team und C-Gruppe getrennt aus. Das C-Team schrieb die Showkür fertig und befasste sich mit dem Ueben der Pflichtfiguren, während das A/B-Team nach einem längeren Einschwimmen am Team Tech weiterarbeitete. – Das Spezialprogramm am Nachmittag mit Wasserspringen und African Dance“ bereitete allen riesig Spass und sorgte für Abwechslung. – Nach dem Abendessen durften wir noch einen interessanten Vortrag von Herrn Christoph Negri, Sportpsychologe anhören über Verhalten in Stresssituationen. Er gab uns auch einige Tipps, was man in solchen Situationen machen könnte, z.B. Mentales Denken, Simulationen von Abläufen usw. Er gab uns den ganzen Vortrag schriftlich ab, damit wir auch in Zukunft uns damit beschäftigen können. – Mit diesem spannenden Schluss ging ein langer Tag zu Ende.

Donnerstag: Valéria, Joelle und Marina meinten: Pure Verwirrung schon in den Morgenstunden, es ist nun schönes oder schlechtes Wetter? Normalerweise ist das Wetter nicht entscheidend in unserer Sportart, aber an diesem Tag war ein Ausflug vorgesehen, den wir nur bei Sonnenschein machen würden. Für uns kam es gar nicht in Frage, dass heute schlechtes Wetter ist (denn dann würden wir den Nachmittag im Hallenbad verbringen), so entschieden wir, bei völliger Dunkelheit: „Hüt isch schön Wetter“ Somit startete unser Donnerstagmorgen um



07.30 Uhr ohne „Zmorge“ in der Turnhalle 1, wo wir unser geliebtes JPE-Programm durchführen mussten. Nach einer kleinen Stärkung am „Zmorgetisch“ verbrachten wir die restlichen drei Stunden im Wasser. – Nach einem demokratischen Entscheid, obwohl es regnete entschieden wir uns für einen Ausflug mit der „Rösslikutsche“ von unserem Badmeister Urs.

Die einen fuhren zuerst mit der Kutsche von Mollis nach Wallenstadt und die anderen zurück.

Zwischendurch fuhren wir mit den Privatautos vom Zentrum nach Wallenstadt. Das war ein Gaudi und auch hier wurden wir mit einem heissen Getränk verwöhnt durch „Tante Susi“ und den Verein. – Danach ging es gleich wieder zurück ins Hotel, wo wir uns auf unseren legendären Kegelabend vorbereiten mussten. Trotz Susi's Neckereien und Ablenkungsmanövern siegte unser Team glorreich.

Der **Freitag** wurde geschildert von Tanja und Maxi: Hüt morge hämmer öpis neus uusprobiert mit de Giovanna. Mir händ Joga gha. Mer sind erstunt gsi, dass me für Joga so beweglich sii muen. Grad nach em Joga häm er Ballett gha. Später simmer is Bad übere, und deet händ d' A+B-Gruppe no s'Free glernt und C-Gruppe isch is Wasser echli go uusschaffe. – Am 2 dänn isches wiitergange usser für die wo keis Duett- oder Solotraining gha händ. Nachem Training sind es paar id Sauna go schwitze und de Rescht het sich's im Whirlpool gmüetlich gmacht.



Ufem Hügel obe hätt's dann no es Gruppefoto gäh bi kaltem Wind, aber schöner Uussicht. Wie jedes Jahr hämmer au hüt wider ganz en lässige Abschlussabig gha. S'isch wie immer luschtig zue und hergange und so Sache vergisst mä nod so schnell!!

Samstag: Julie und Chantal
Die Mädchen des POH's mussten als

Erste früh aufstehen und direkt nach Magglingen fahren ins Training. Die Anderen hatten mehr Glück und mussten erst um 8.30 Uhr frühstücken. Erst um 09.30 Uhr hatte wir für einige Stunden Training und lockersten uns darnach im warmen Whirlpool. Dies tat uns sehr gut nach einem anstrengenden Technik-Training mit Giovanna.

Das Mittagessen gab es wie immer um 12.15 Uhr. Darnach mussten wir das Gepäck in die vorbestellten Autos einladen. Als wir dies gemeistert hatten, gab es ein grosses Abschieds-Szenario, die einen fuhren direkt nach hause, die anderen fuhren noch ins Tannenrauchbad. Eigentlich waren wir sehr müde von der Trainingswoche, aber wir hatten unglaublich viel Spass!

Alles in allem ein tolles Lager. Herzlichen dank den 5 Trainerinnen (Carry, Giovanna, Lorena, Lucie und Susi) für die grosse Arbeit, wie der Ballettrainerin Isolina.. Es war sehr abwechslungsreich und wird uns hoffentlich noch lange in Erinnerung bleiben.

Susi Morger