

## Junior Traininglager vom 1.10-6.10.2017 in Fiesch

Am 1.10.2017 um 6:30 warteten 28 Kinder gespannt auf die Abfahrt. Als dann alles verstaut und jeder einen Sitzplatz gefunden hatte, fuhr der Car dann kurz vor 7:00 in Gränichen los. Bis zu der Raststätte war es im Car noch ziemlich ruhig da alle noch sehr müde waren und zum Teil auch schliefen. An der Raststätte angekommen, rannten alle Mädchen auf die Toilette. Nach einer halbstündigen Pause, ging die Fahrt weiter nach Fiesch. Als wir ankamen, wartete das Car ausladen und Zimmer beziehen auf uns. Danach gab es die ersten Informationen von unseren Leitern. Nach den Informationen begann ein Foto OL durch das Sportzentrum Fiesch. Nach dem OL begann um 15:00 unsere erste Trainingseinheit. Nach 3 Stunden Training gab es schon bald Abendessen. Nach dem Abendessen machten wir es uns in unserer Unterkunft oder draussen bequem und verbrachten einen schönen Abend. Etwas später wurden wir von Jacqueline in den Aufenthaltsraum gerufen. Wir müssen in 7 Minuten Umgezogen in der Turnhalle stehen. Wir waren alle total geschockt! Als wir dann vor der Turnhalle standen mussten wir uns in einer Kolonne aufstellen und mit geschlossenen Augen in die Halle laufen! Als wir drinnen die Augen öffnen durften waren wir total erfreut denn wir durften Blackminton spielen. Dabei waren an den Netzkanten UV-Klebeband oder Lichterketten, am Boden Leuchtstäbe und UV-Lampen aufgestellt. Wir durften uns ebenfalls Schminken. Nach dieser coolen Überraschung gingen wir alle müde ins Bett. Am Montag wurden wir um 7:45 geweckt. Danach gingen wir Frühstücken. Dort wurden wir mit einem sehr leckeren Buffet empfangen. Nach dem Frühstück hatten wir kurze Pause. Um 10:00 fing das dreistündige Training an. Nach dem Training, gab es direkt Mittagessen. Nach dem Mittagessen hatten wir ebenfalls Pause. Nach dieser Pause um 16:00 fing dann auch schon das zweistündige Training an. Am Abend konnten wir eigentlich machen was wir wollten. Um 22:15 traf dann die Nachtruhe ein.

Am Dienstag nach dem Frühstück hatten wir Koordination Training, das uns ziemlich fertig machte. Nach dem Mittag gönnten wir uns unsere 2 Stündige verdiente Pause. Wie wir alle schon auf dem Trainingsplan in den Zimmern gesehen haben, war für diesen Nachmittag ein Überraschungstraining geplant. Als wir dann in der Halle ankamen, stand Daniel Albrecht (Der ehemalige Skirennfahrer) vor uns. An diesem Nachmittag stand er uns als Mentaltrainer bei Seite. Nach dem Training, gingen wir alle zurück in die Unterkunft, um uns für das Abendessen fertig zu machen. Nach dem Abendessen, trat dann auch schon der Filmeabend ein. An diesem Abend, schauten wir Divertimento und lachten uns in die Nacht.

Am Mittwoch hatten wir am Morgen eine Spielstunde. Nach dem Mittagessen, versammelten wir uns im Aufenthaltsraum. Dort wurde uns gesagt dass wir uns warme Sachen anziehen sollen. Wir hatten alle Angst als es in die Seilbahn ging und wir nicht wussten was auf uns zu kommt. Als wir zuoberst auf dem Eggishorn ankamen, wurden uns einige Informationen über den Aletschgletscher erzählt, da wir freien Blick auf den Gletscher hatten. Danach setzten wir uns in die Horli-Hitta (2870 M.ü.M.). Dort tranken wir etwas und assen einen warmen Apfelstrudel mit Vanillesauce. Danach liessen wir den Mittwoch ausklingen.

Am Donnerstagmorgen war alles wie sonst auch immer. Erst am Abend fing das grosse Partyspektakel an, denn wir mussten während der Woche Teams bilden und ein Spiel bestimmen das wir dan am Donnerstagabend spielten. Wir spielten „Räuber und Polli“, Limbo,... danach sangen und tanzten wir uns durch die Nacht mit Macarena, Hulapalu, Gangnamstyle , Ketchup Song, ... Zusätzlich kam uns an diesem sonst schon ziemlich verrückten Abend noch Teddy von LI-NING besuchen, der bis am Freitag bei uns blieb und uns auch im Training unterstützte.

Am Freitag konnten wir das durch die Woche gelernte gleich umsetzen, denn wir hatten ein Doppel/Mixed Turnier. Alle von Mikes Trainingsgruppe wurden mit einer Spielerin von Jacquelines Gruppe zusammen getan und mussten vier Spiele absolvieren, sodass am Ende der vier Runden ein Gewinnerteam feststand. Als wir fertig waren konnten wir noch ein wenig frei spielen, bis es zur Rangverlesung in den Aufenthaltsraum ging. Danach ging es ans Car beladen. Ein wenig später stiegen wir alle etwas wehmütig in den Car, da uns klar wurde das auch dieses Lager wieder vorüber ist. Um ca. 18:30 kamen wir alle heil aber etwas müde wieder in Gränichen an.

An dieser Stelle möchten wir uns an Stelle von allen Lagerteilnehmer/innen ganz herzlich bei Jacqueline und Mike für, dieses wieder einmal gelungene Lager bedanken.

