



## **Bericht der Kinder zu den Trainingstagen Alpenlodge vom 04.-06.08.2017**

### **Beitrag von Roman zum Freitag:**

„Es war anstrengend, um rauf zu kommen, aber es hat sich gelohnt rauf zu laufen. Am Nachmittag haben wir einen Kilometer gelaufen und dann haben wir noch Laufschule gemacht. Um 16 Uhr kam eine Frau von Cool & Clean und hat mit uns Ziele formuliert. Dann haben wir gegrillt und mit Hansjörg strenge Kräftigungsübungen gemacht und dann noch gespielt.“

### **Beitrag von Tanja zum Samstag:**

„Heute Samstag sind die Mädchen schon früh aufgestanden. Danach konnten wir spielen und die Jungs mussten mit Hansjörg zum Morgentraining. Nachdem wir „Zmorgen“ gegessen haben – die Jungs schon völlig verschwitzt – haben wir eine Essenspyramide gezeichnet und Rahel hat mit Hilfe eines Cool & Clean-Plakates ganz viel über eine richtige Ernährung erzählt. Wir wissen jetzt, dass alles gesund ist, einfach in der richtigen Menge. Als wir dann den Handicap-Wettkampf zur Seilialp starteten, war dies ganz lustig, weil so auch die jüngeren Kinder so richtig schnell sein können. Das „Zmittag“ ist stets lecker, weil es von den LGW-Grosseltern gekocht wird. Wie die Schnitzeljagd am Nachmittag enden wird, ist noch unklar.“ (Anm. der Redaktion: Bericht wurde am Vormittag verfasst)

### **Beitrag von den Coaches zum Sonntag:**

Die Nacht verlief ruhig, die Kinder waren anscheinend endlich mal müde! Rahel hatte Erbarmen mit den Mädchen, welche um 7 Uhr morgens immer noch tief schliefen. So verschoben wir das Morgenfooting um 30 Minuten. Es regnete leicht, als die Mädchen mit noch ganz verschlafenen Augen losliefen. Die Beine wurden bald mal locker und das Training im Regen störte auch nicht gross – wir sind uns dies ja gewohnt. Aber so ganz ohne Frühstück joggen gehen? Das fiel nicht allen gleich leicht und die Mädchen waren sich einig: ohne Frühstück kann keine Leistung erbracht werden!

Nach dem „Zmorge“ wurden drei Gruppen gebildet: eine war für das Aufwärmtraining verantwortlich, eine für das eigentliche Lauftraining und eine für das Cool-Down. Die Vorbereitungszeit wurde gut genutzt und nach 30 Minuten waren alle startklar. Die Trainings wurden von den Kindern selber geleitet, es musste kaum eingegriffen oder geholfen werden! Nach zwei Stunden Dauerregen waren aber alle froh, wieder ins Trockene zu kommen – zudem warteten leckere Spaghetti auf die Läufer. Nach dem Essen und dem verdienten Dessert wurde noch lange Tee getrunken und gelacht. Und dann hiess es schon: packen und ins Tal laufen! Die schnellsten Kinder brauchten nur gerade 50 Minuten, um runter nach Willigen zu kommen.

In diesen drei Tagen liefen wir über 30 Km und tranken 25 Liter frische Kuhmilch von der Seilialp! Niemand machte Unfall und wir verbrauchten gerade mal 5 Pflaster... Der neue Liegestütze-König heisst: Roman - wir sind stolz auf Deine 150 Liegestütze!