



Laufgruppe  
Willigen LGW

## **Bericht der Kinder zu den LGW-Trainingstagen im Sportcamp.ch, Melchtal, vom 03.-05.08.2018**

Beitrag von Alexandra und Pirjo zum **Freitag**:

„Heute Morgen trafen wir uns beim Schulhaus Willigen. Wir packten unsere Sachen in den KWO-Car ein und fuhren los in Richtung Sportcamp. 4 Km vor dem Camp mussten alle ab der 3. Klasse rennen. Die jüngeren rannten den letzten Kilometer. Dort angekommen bezogen wir unsere Zimmer, danach assen wir zu Mittag. Nach dem Essen, um 13.30 Uhr, begannen die Camp Games. Diese bestanden aus Pfeilbogen schiessen, Maxi-Soccer, Hufeisen werfen und Steinschleuder schiessen. Man konnte bei allen Games Punkte gewinnen. Nach den Games hatten wir bis 16 Uhr Freizeit. Um 16 Uhr gab es Rangverkündigung und Zvieri. Gewonnen hat die Games Lars, weil er so gut getroffen hat beim Pfeilbogen schiessen. Zweiter wurde Maurin und Dritte Sina. Eine Stunde später kam Gregi von Cool & Clean und gab uns eine Lektion zum Thema „Suchtprävention“\*. Mit Claudia gab es eine Lektion „Erste Hilfe“. Danach gab es Abendessen und wir hatten wieder Freizeit danach. Um 22 Uhr mussten wir die Handy's abgeben und es war Nachtruhe.“

\*(Anm. der Redaktion: Die älteren Kinder arbeiteten spielerisch am Thema Suchtprävention und spürten bald, dass es mit der Schwimmbrille, mit der man nur noch so sieht als sei man betrunken, gar nicht so einfach ist, gerade aus zu laufen! Die jüngeren Kinder arbeiteten am Thema „fairer Sport“.)

Beitrag von Andrina und Sina zum **Samstag**:

„Nach einem leckeren Frühstück (die Müesli erhielten wir gratis von der Familia Champions Fabrik!) machten wir uns am Samstagmorgen auf den Weg nach Melchsee-Frutt. Einige sind nach oben gerannt, die anderen fuhren mit der Gondel hoch und haben dort eine Runde um einen oder sogar zwei der Seen gemacht. Es war ein sehr heisser Tag, deshalb freuten wir uns umso mehr, oben im See zu baden. Während der Pause assen wir dort unser leckeres Mittagessen und machten uns nachher zu Fuss auf den Weg zurück zum Camp. Dort machten wir ein Experiment zum Thema Rauchen wo wir feststellten, dass Rauchen wirklich nicht gesund ist. Anschliessend bereiteten uns der LGW-Grosätti und das LGW-Grosi ein leckeres Znacht, wir spielten Lotto mit vielen Preisen und genossen noch den Abend.“

Beitrag von Lars (Dani war grad mit essen beschäftigt und konnte nicht schreiben helfen) zum **Sonntag**:

„Heute ist Sonntag und Sonntag ist Putztag. Aber dazu später. Wir „durften“ heute auf ein lockeres Morgenfooting mit Rahel. Sie sagte, wären wir nicht auf ein Footing gegangen, hätten die Meisten kaum was gefrühstückt\*\*. Nach dem Morgenessen gab es eine coole Lektion über Ernährung. Ich habe gelernt, dass das Leben nicht zuckersüss ist. Danach mussten wir unser Morgentraining selbst planen. Es gab 4 Gruppen: Aufwärmen, Hauptteil 1+2 und Cool down. Danach durften wir das Mittagessen (des guten Kochs Toni) verputzen: Spaghetti!! Als wir fertig gegessen haben, mussten wir Zimmer putzen, aufräumen und renovieren: eine Fensterscheibe hat den Frisbee-Flug nicht überlebt, sie war wohl altersschwach. Die Abreise mit dem KWO-Car erfolgte kurzerhand. Ein groooosser Dank an das Sportcamp, Rahel, Hansjörg, Claudia, Toni und Hanna. Bis zum nächsten Jahr!“

\*\* (Anm. der Redaktion: es wird am letzten Abend halt immer etwas spät und die meisten Kinder wurden erst 5 Min. vor dem Frühstück geweckt...).

Der alte und neue Liegestütz-König heisst: Roman – er erhielt von Hansjörg einen Gutschein für 100 gemeinsame Liegestütze...! Unfälle hatten wir auch dieses Jahr keine zu verzeichnen ausser einigen geschundenen Knien und Fingern...