

## **Lagerbericht zum Trainingslager 2021, verfasst von den LGW-Kids**

### **Montag, 26.07.2021 (verfasst von Dario und Lars Egli)**

Um 9 Uhr morgens fuhren wir von Meiringen nach Hofstetten in das LGW-Lager 2021. Alle Kinder waren sehr froh, dass man das Lager durchführen konnte. Nach der Velofahrt konnten wir in die Massenlager einziehen. Anschliessend gab es feine Äplermagronen von unserem 5-Sterne-Koch. Wie schon letztes Jahr kam Lars von Bergen's Gotti Alexandra für einen Hip-Hop-Kurs. Lars und Alexandra lernten uns einen coolen Tanz und alle hatten grossen Spass. Danach gab es Abendessen: Birchermüesli. Am Abend bekamen wir Besuch von Daniela Brönnimann von Antidoping Schweiz. Sie präsentierte ihre Firma und erzählte uns alles über Doping. Als Abschiedsgeschenk bekamen wir alle noch ein Dusch. Rahel zeigte uns eine Webseite, auf welcher man nochmals viel über dieses Thema lernen kann. Über die ganze Woche gibt es eine Lagerolympiade, bei der es viele kleine Übungen gibt. Die Person, welche am Ende der Woche am meisten Punkte hat, wird gewinnen. Am Ende des Tages sangen wir noch Lieder.

### **Dienstag, 27.07.2021 (verfasst von Marc)**

Heute war ein spannender Tag. Am Morgen haben uns mehrere Songs aus dem Traumland gerissen. Die anschliessende Yoga-Lektion hat uns allen gezeigt, dass wir viel zu wenig geschlafen haben, denn in dieser Lektion ging es um uns und wie es uns geht. Nach dem feinen Zmorge sind wir mit dem Schiff nach Iseltwald resp. zu den Giessbachfällen gefahren. Die Älteren mussten von Iseltwald bis zum Forsthaus rennen, wo ihre Velos geduldig auf sie warteten. Die Jüngeren mussten nur von den Giessbachfällen zurück rennen, die Glücklichen! Zur Erholung gab es ein feines Mittagessen mit anschliessendem OL-Crashkurs, in dem wir auf den Nacht-OL vorbereitet wurden. Nachdem alle durchnässt von dem starken Gewitter wieder den Weg zum Lager trotz Dunkelheit gefunden haben, sind alle übermüdet ins Traumland zurückgekehrt.

### **Mittwoch, 28.07.2021 (verfasst von Silvan, Adrian, Nea, Andrina und Nadina)**

Unser heutiges Ziel war ein Berglauf an den Hinterburgsee. Mit unseren Velos fuhren wir zum Forsthaus. Die grossen Kinder starteten beim Forsthaus und rannten Richtung Axalp. Die kleineren Kinder nahmen den Bus bis ins Teiffental. In der Hälfte der Strecke der grossen Kinder wurden diese mit Wasser verpflegt. Anschliessend nahmen sie den restlichen Weg auf sich. Die kleinen Kinder sind uns entgegengelaufen und haben uns ins Ziel genommen. Die grossen Kinder haben für 8 Km. 1h 30 min. gebraucht. Im Ziel hat das LGW-Grosi auf uns gewartet und hat uns mit Riegeln und Äpfeln verpflegt. Nach unserer Verpflegung sind wir zum Hinterburgsee Fotos machen gegangen als Erinnerung. Aufgrund des schlechten Wetters haben wir im Lager und nicht am Hinterburgsee gegrillt. Danach haben wir mit HM Liechti Luftgewehrschiessen angeschaut für den morgigen Wettkampf. Als Ausklang des anstrengenden Tages veranstalteten wir einen Karaoke-Abend.

### **Donnerstag, 29.07.2021 (verfasst von Mara und Celine)**

Wir sind um 7.15 Uhr aufgestanden und haben Morgen-Yoga gemacht. Danach haben wir gefrühstückt. Die älteren Kinder machten noch die letzten drei E-Learning-Module „I run clean“ von Antidoping und erhielten danach ihr Diplom. Die jüngeren Kinder haben mit Rahel das Rauchen angeschaut und ein Experiment von Cool & Clean gemacht. Sie haben eine Zigarette in einer Flasche angezündet. Dann hat Rahel die Zigarette oben weggenommen und ein Tuch hingetan. Danach hat sie unten in die Flasche geblasen und die Kinder durften am Tuch riechen. Es hat gestunken. Anschliessend sind alle zusammen in den Aufenthaltsraum gegangen und wir haben in Gruppen Kahoot zum Thema Drogen / Alkohol / Suchtmittel gespielt. Es gab ein kleines Znüni und schon hat die halbe Stunde Body-Pump und danach die halbe Stunde Athleticflow angefangen. Als nächstes gab es Mittagessen. Dann haben wir mit der Selbstverteidigung gestartet. Wir haben ein paar Tricks gelernt, wie man sich selbst gut verteidigen oder sogar wehren kann. Wir durften auch boxen. Auf einen Boxsack und dann auch auf den Mann. Wir assen etwas kleines zum Zvieri. Als nächstes stand schon der Target-Sprint auf dem Programm. Alle hatten sehr viel Spass am Schiessen und Laufen. Es war sehr spannend und alle haben einander angefeuert. Nach dem kleinen Wettkampf gab es Abendessen. Die Fotzelschnitten haben allen sehr, sehr gut geschmeckt. Als Letztes stand noch das Lotto auf dem Programm. Es gab coole Preise und es hat allen sehr viel Spass gemacht. Wir sind ins Bett gegangen.

### **Freitag, 30.07.2021 (verfasst von Timon und Sophia)**

Am Morgen hat uns Rahel mit Musik geweckt, wie jeden Morgen. Nach vier Liedern ging es los mit dem Morgen-Yoga, geleitet von Barbara Egli. Es war leicht anstrengend, da die meisten Muskelkater hatten. Danach ging es weiter mit dem Frühstück. Zum Essen gab es wie jeden Morgen Müesli, Brot, Käse, Joghurt usw. Nachdem wir gefrühstückt hatten, fingen einzelne an zu packen. Danach ging es weiter mit dem Programm. Die Grösseren machten ein Geocaching. Geocaching ist: man muss Posten mit den Koordinaten anlaufen, die man bekommen hat. Die Jüngeren hatten mit Joana, Andrina und Lars v.B. eine Schnitzeljagd. Die erste Gruppe, die mit Andrina unterwegs war, hat sich in Hofstetten neben einem Spielplatz bei den Holzbeigen versteckt. Wir haben Silas lange nicht gefunden, da er so gut versteckt war. Die zweite Gruppe, die mit Joana und Lars v.B. unterwegs waren, haben viele „Fallen“ gemacht. Sie haben sich kurz vor dem Lagerhaus versteckt, auch bei den Holzbeigen. Lars v.B. ging mit Nea auf eine Holzbeige hinter einem Baum. Als sie uns gefunden haben gingen wir ins Lager zurück. Wir haben uns bei den Tischen versammelt, HJ und Tätsch haben dann die Rangverkündigung der Lagerolympiade gemacht. Anschliessend gab es Mittagessen von unserem Koch. Der LGW-Koch hat auch die Spaghetti wieder super gemacht. Dann hiess es noch: packen, putzen und heimfahren. Jetzt ist das LGW-Lager 2021 auch schon vorbei. Es war super!