

Lagerbericht LGW-Trainingslager im Riibi, Hofstetten

24.-28.07.2019



Mittwoch, 24.07.2019 (von Martina und Joana)

Vollbeladen kamen alle mehr oder weniger pünktlich beim Schulhaus Willigen an. Unsere schweren Taschen und Rucksäcke konnten wir dem lieben LGW-Grosi ins Auto laden. Bei grosser Hitze fuhren wir mit den Velos nach Hofstetten in unser Zuhause für die nächsten 5 Tage. Schweissgebadet kamen wir alle heil an. Nach einer kurzen Einführung von Rahel erkundeten alle neugierig das neue Lager. Nachdem jeder seine Sachen abgeladen und einen Schlafplatz gefunden hat, hatten wir etwas Freizeit und die Kochcrew fing an zu kochen. Nach dem Essen machten sich alle fertig, um gemeinsam an den Brienzersee zu fahren. Dort erwartete uns schon das Ehepaar Jossi, um uns das Stand-Up-Paddling beizubringen. Alle hatten sehr viel Spass und genossen die Zeit im Wasser bei der Hitzewelle. Nachdem wir mit den Velos wieder zurück zum Lager gefahren waren, bekamen wir ein leckeres Zvieri und danach Freizeit. Das Abendprogramm gestalteten Tätsch und Monika Nägeli mit zwei sehr interessanten Themen: Monika führte mit uns ein Mental-Coaching-Training durch und Tätsch brachte uns das Handeln bei einem Unfall bei. Zuvor durften wir noch ein super-duper Birchermüesli, das einige Kinder bereits am Mittag vorbereitet hatten, geniessen. Vor der Nachtruhe haben alle den Abend genossen.

Donnerstag, 25.07.2019 (von Emma und Sina)

Wir sind früh aufgestanden und haben gefrühstückt: wir mussten uns gut stärken, denn nachher ging es sofort los. 4 Km bis auf die Gummenalp, wo wir eine Trinkpause einlegten, mussten wir rennen. Dann gingen wir zügig marschierend weiter bis aufs Rothorn. Wir schafften es in 2h 45 Min., von Hofstetten bis auf's Rothorn zu laufen! Es war mega anstrengend, bis aufs Rothorn zu laufen. Dafür waren wir hinterher besonders stolz, als wir es geschafft hatten. Mit weiter Aussicht genossen wir dann oben unser Mittags-Picknick. Später durften wir dann mit dem Rothornbähnli herunterfahren. Es war mega heiss! Doch dann hatten wir die blendende Idee, uns grad mit den LGW-Kleidern noch im Brienzersee abzukühlen, bevor wir noch bis nach Hofstetten zurück marschiert sind. Nach dem Training haben wir mit Rahel ein Faszienrollen-Training gemacht, damit wir morgen vom strengen Training keinen Muskelkater haben werden. Zum Abendessen gab es Hörndli mit Gehacktem. Dann kam noch ein Highlight des Tages: wir gingen nochmals an den See baden. Kohler Barbara hat uns dann sogar noch Glacen gebracht. Dann sind wir mit den Velos zurück gefahren und hatten noch einen gemütlichen Abend mit Ping-Pong spielen.

Freitag, 26.07.2019 (von Aina und Hanna)

Heute am Morgen wurden wir um 7.15 Uhr von Rahel mit einem sanften Klopfen an der Türe geweckt. Danach zogen wir sofort unsere Laufschuhe an und gingen zum Morgenfooting. Als wir zurückkamen, trafen die jüngeren LGW-Kinder im Lager ein. Nachdem wir ihnen alles gezeigt hatten, assen wir gemeinsam Frühstück. Später zeichneten wir zusammen mit den Jüngeren eine OL-Karte von unserem Camp. Zuerst versteckten die Kinder die Posten selbst und danach gab es noch einen richtigen kleinen OL mit Zeitmessung. Daraufhin gingen die Grösseren auf einen OL im Wald hinter dem Camp. Dabei gab es leider einen kleinen Unfall

mit einer grossen Beule. Während einige noch unterwegs waren, machten sich andere schon auf den Weg zum Schwanderbedli um zu bräteln, spielen und plantschen. Um vier Uhr ging es weiter und wir mussten einen Vita-Parcours im Schwanderwald machen. Bevor wir dann alle im Lager duschen konnten, fuhren wir mit den Fahrrädern nach Hause. Dort assen wir dann eine feine Rösti mit Spiegeleiern und Erbsen. Nach dem Essen fand die Rangverkündigung vom OL statt. Anschliessend verbrachten wir unter dem Vordach des Lagerhauses – geschützt vor dem Regen – einen gemütlichen Abend mit einem Lehr-Quiz-Dessert und Kuchen. Um 22 Uhr war es dann schon wieder Zeit fürs Bett.

Samstag, 27.07.2019 (von Rahel, weil Lars und Andrina nicht wussten, dass sie dran wären...)

Besonders die jüngeren Mädchen erwarteten diesen Morgen gespannt: wir durften nach dem Frühstück mit den Velos nach Unterbach zum Gestüt „Katzenschwanz“ in die Reithalle fahren, wo wir von Irene Zumkehr vom Voltige-Team Interlaken bereits erwartet wurden. An drei Stationen wurde uns das Voltigieren näher gebracht und alle Kinder durften auf dem galoppierenden Pferd ihre Kunststücke versuchen. Wer nicht voltigieren wollte, durfte mit Hansjörg ein lehrreiches Lauftraining absolvieren. Vor dem Zmittag, welches uns ein liebes LGW-Mami kochen kam, stiess noch das letzte LGW-Kind zu uns, welches bis jetzt noch in den Ferien weilte, das Lager aber nicht verpassen wollte. Am Nami bot uns der NSCO ein spannendes Rollski-Training für die älteren Kinder an. Rahel lachte mit den Jüngeren in einer „Kämpfen und Raufen“-Lektion: ganz schön anstrengend, eine Stunde mit seinen Kollegen zu rollen, drehen, rutschen, schieben und raufen. Das Gewitter meinte es gut mit uns und entlud sich erst so richtig, als wir wieder zurück im Lager waren. Dafür wie! Barbara Haussener von Cool & Clean besuchte uns nach dem Zvieri und erarbeitete mit den älteren Kindern das Thema Suchtmittel und mit den jüngeren fairer Sport. Die jeweils andere Gruppe machte mit Rahel den SUVA-Fitnesstest. Nasenwasser für unsere LGW-Kinder! Nach dem feinen Znacht beehrte uns noch das LGW-Grosi mit einem Besuch und brachte ein Lotto-Spiel mit. Das gab ein grosses Hallo und alle Kinder waren begeistert bei der Sache, um möglichst viele Preise zu ergattern. Nach dem Bettmümpfeli löste Rahel noch ihr Versprechen von einer Gruselgeschichte ein – und wie. Die älteren Kinder, versteckt als Waldgeister, gaben den Kleinen den Rest...

Sonntag, 28.07.2019 (von Rahel, weil die Kinder keine Zeit mehr fanden...)

Das Morgenfooting lassen wir wegen dem strömenden Regen aus, dafür dehnen wir die Schnitzeljagd nach dem Frühstück etwas aus: erst dürfen die Jungs mit Hansjörg eine Fährte legen, danach die Mädchen: wir durchliefen Bachbette, überquerten eine Furt, kämpften uns durchs Unterholz und wurden pitschnass. Egal, den LGWlern macht Regen nix aus. Nur die Jüngsten murrten ein wenig... Vor dem Zmittag, welches uns ein liebes LGW-Mami kochen kam, konnten die Kinder duschen, sich warm anziehen und bereits ihre Siebensachen packen. Nach einem ausgiebigen Dessert - schliesslich mussten noch die letzten Cakes gegessen werden - putzten wir in Rekordzeit das ganze Lager und vergassen dabei die Duschen zu reinigen! Das holten wir bei der Abnahme noch nach und konnten trotzdem eine Stunde früher als geplant die Heimreise mit den Velos antreten. Durch zahlreiche Pfützen zischend fuhren wir mit nur zwei Zwischenfällen (ausgehängte Veloketten) nach Hause.