


Provisorisches Programm Trainingslager „Riibi“, Hofstetten

26. - 30.07.2021 für Kinder ab Jg. 2010 und älter

28. - 30.07.2021 für Kinder ab Jg. 2011 - 2012

Lagermotto: «One for all, all for one: Spirit of LGW»

Montag, 26.07.2021

- 08.15 Uhr Besammlung beim Schulhaus Willigen.
- 08.25 Uhr Abfahrt mit den Velos zur Tennishalle Meiringen. Das Gepäck wird mit dem Auto ins Lager transportiert
- 08.30-10.30 Uhr Tennis, Badminton und Ping-Pong in der Tennishalle Meiringen. Welches Team gewinnt das Plauschturnier?
- 10.45 Uhr Abfahrt ins «Riibi». Bezug des Massenlagers, Camp-Regeln.
- 12.00 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr Hip-Hop-Kurs mit Alexandra Fehr, Zürich, dipl. Tanzlehrerin für Hip-Hop und Jazztanz, Schweizermeisterin
- 16.00 Uhr Zvieri 
- 16.30-17.30 Uhr Antidoping Schweiz besucht uns – seid gespannt auf diesen Input.
- 18.30 Uhr Nachtessen
- 20.00 Uhr E-Learning-Modul von Antidoping «I run clean»: 2 Module
- 22.30 Uhr Nachtruhe

Dienstag, 27.07.2021

- 07.00 Uhr Aufstehen
- 07.15 Uhr Morgenyoga
- 08.00 Uhr Frühstück
- 10.15 Uhr Lauf zum Bahnhof Brienz. 10.40 Uhr Schifffahrt bis Iseltwald. Lauf zurück ins Lager.
- 13.15 Uhr Mittagessen
- 14.00 Uhr I run clean: 3 Module
- 15.00 Uhr OL-Theorie mit Remo Ruch (*remoruch.ch*) und Vorbereitung auf den Nacht-OL

17.30 Uhr	Nachtessen
19.00 Uhr	Team-Nacht-OL mit Live-GPS und Stirnlampe durch den Ballenberg
21.30 Uhr	Rangverkündigung Team-Nacht-OL
22.00 Uhr	Bettmümpfeli
23.00 Uhr	Nachtruhe

Mittwoch, 28.07.2021

07.00 Uhr	Aufstehen
07.15 Uhr	Morgenyoga
08.00 Uhr	Eintreffen der jüngeren LGW-Kinder (Velos mitnehmen, die Eltern sind für die Anreise selber verantwortlich) und Einzug ins Massenlager mit „Götti-System“. Anschliessend gemeinsames Frühstück (ohne Eltern).
09.15 Uhr	Start Berglauf bis zum Hinterburgsee (Axalp) für die älteren Kinder.
09.40 Uhr	Velofahrt für die jüngeren Kinder an den Bahnhof Brienz. 10.04 Uhr Abfahrt mit Bus auf die Axalp, anschliessender Marsch mit Gepäck an den Hinterburgsee. Bräteln, Spiel und Badeplausch am Hinterburgsee, 15.45 Uhr gemeinsame Rückfahrt mit Postauto.
17.00 Uhr	Instruktion von HM Liechti «Luftgewehrschiessen» als Vorbereitung für den morgigen Target-Sprint. Einschiessen.
19.00 Uhr	Nachtessen
20.00 Uhr	Karaokeabend im Pyjama
22.30 Uhr	Nachtruhe


Donnerstag, 29.07.2021

07.15 Uhr	Aufstehen
07.30 Uhr	Morgenyoga
08.00 Uhr	Frühstück
09.15 Uhr	Jg. 08-12 : Einführung Prävention Tabak, Alkohol, Energy Drinks Jg. 03-07: I run clean (3 Module, Erhalt Diplom). Gemeinsame Spielformen «Prävention». Kahoot.
10.15 Uhr	Znüni
10.30 Uhr	Body-Pump oder athleticflow.
12.00 Uhr	Mittagessen

13.30 Uhr	Selbstverteidigung mit Jean-Pierre Schmid (<i>selbstschutzinstitut.ch</i>)
16.30 Uhr	Zvieri
18.00 Uhr	Target-Sprint mit HM, anschliessend Rangverkündigung
19.30 Uhr	Abendessen mit Rangverkündigung Lager-Olympiade
20.30 Uhr	Lottospiel mit tollen Preisen
22.30 Uhr	Nachtruhe

Freitag, 30.07.2021

Was ist Geocaching?

07.15 Uhr	Aufstehen	
07.30 Uhr	Morgenyoga resp. Cache verstecken	
08.00 Uhr	Frühstück	
09.30 Uhr	Schnitzeljagd durch den Wald von Hofstetten für die Jüngeren, Geocaching für die älteren Kids	
12.00 Uhr	Mittagessen	
13.00 Uhr	Aufräumen, packen, Unterkunft putzen.	
15.00 Uhr	Check-out, Rückfahrt mit den Velos nach Willigen (das Gepäck wird transportiert). 2020: Abgabe pünktlich um 15 Uhr, Abfahrt um 15.50 Uhr. Ankunft Meiringen 16.30 Uhr: wir sind gerast! Ankunft ca. 16.45-17.00 Uhr beim Schulhaus Willigen.	



An- oder Abmeldung an Rahel bis spätestens 11.04.2021

(abgeben oder per Email/WhatsApp/Signal senden)

Wichtig: auch das Lager 2021 ist für alle Kinder gratis!

- Ja, ich bin definitiv dabei
- Nein, ich komme definitiv nicht

Name, Vorname: _____

- Ich habe eine Allergie, nämlich
- Glutenintoleranz
- Laktoseintoleranz
- anderes: _____

Wer kann uns etwas Feines backen (Zvieri, Dessert, Bettmüpfeli etc.)? Brot holen wir auch dieses Jahr jeweils frisch beim Steininger-Beck in Brienz.

Ich bringe mit _____

Die Backwaren können den Kindern am 26.07.2021 mitgegeben werden und gelangen via Gepäcktransport nach Hofstetten.



Packliste

- Fahrtaugliches Bike inkl. Licht und Helm. Wir fahren oft auf Nebenstrassen, im Wald und bei Nacht.
- Eigenes, bruchsaicheres Geschirr und Besteck (Teller und Trinkbecher, Messer, Gabel, Löffel, Kaffeelöffel)
- Geschirrtuch
- Pro Familie eine Rolle WC-Papier
- Schlafsack und Pyjama (Kissen sind vorhanden)
- Kuschtiere
- Badehose und kleines Badetuch, Plastiksack für die nassen Sachen
- Taschenlampe und Stirnlampe für die älteren Kinder
- Toilettenartikel, persönliche Medikamente
- Regen-/Sonnenschutz
- Ersatzkleider und -schuhe
- LGW-Kleider anziehen, Trainier und warme Jacke für den Abend einpacken
- Hausschuhe oder warme Socken
- Tagesrucksack, Trinkflasche, Trinkgürtel für den Axalp-Run (falls vorhanden)
- Handy-Aufladekabel
- KEIN Taschengeld, die Kinder haben keine Einkaufsmöglichkeit

Pro Tag sind die Handys für 30 Minuten erlaubt und werden danach wieder eingezogen