



Oberburg, 24. April 2019

## Jugendriege – Trainingslager Oberburg, 2019

Da letztes Jahr das Trainingslager der Jugendriege auswärts stattgefunden hat, stand dieses Jahr wieder eines in Oberburg an. Am Donnerstag den 11.04.2019 trafen sich um 09:00 Uhr rund 60 motivierte Jugeler und 11 mindestens genauso motivierte Leiter in der MEZWAN Oberburg. Nachdem die Jugeler aufmerksam den Lagerregeln und den ersten Informationen gelauscht haben, wurde das Training mit den ersten spartenspezifischen Trainings so richtig gestartet. Nach anstrengenden 2.5h gab es dann auch schon Mittagessen, welches uns jeweils von Toms Küchenteam zubereitet wurde. Die Kinder stürzten sich regelrecht auf das leckere Essen und konnten so am Nachmittag frisch gestärkt in den zweiten Teil des Tages starten. Die Geräteturner feilten am Boden und an den Schaukelringen an verschiedenen Elementen, das Polysport Basis & Polysport Mädchen gingen auf Sumiswald in die Kletterhalle, die Gymnastikerinnen stärkten mit verschiedenen Übungen ihren Teamgeist und die Leichtathleten stählten bei einem Kraft & Kondi Block ihre Muskeln. Zum Abschluss des ersten Trainingslagertages spielten alle Jugeler zusammen noch verschiedene kleine Spiele wie Schnappball und Völkerball. Danach wurden sie nach Hause entlassen um sich für die folgenden zwei Tage noch ein bisschen auszuruhen.

Am Freitagmorgen standen pünktlich um neun Uhr alle wieder motiviert und einigermaßen ausgeruht in der Halle. Obschon die ersten schon über Muskelkater klagten, starteten alle wieder voller Tatendrang mit den spartenspezifischen Trainings. Während das Polysport Basis und Polysport Mädchen bei den Leichtathleten oder den Geräteturnern schnuppern konnten, perfektionierten die Gymnastikerinnen an ihr Wettkampfprogramm.

Nach unglaublich leckeren Fischfingers, Kartoffeln, Spinat und Schokomuffins zum Dessert starteten wieder alle mit spartenspezifischem Training in den Nachmittag. Den sportlichen Abschluss des Freitagnachmittags verbrachten die Jugeler draussen mit Vorbereitungen für den Hindernislauf und die Fachtete für das eidgenössische Turnfest, welches im Juni in Aarau stattfinden wird.

Nachdem alle Jugeler frisch geduscht waren und ihren Hunger mit Penne und Tomatensauce stillen konnten, standen in der Halle verschiedene Spiele bereit, mit denen sich die Kinder, bis sie müde waren, noch die Zeit vertreiben konnten.

Um 21:15 Uhr lagen die jüngeren erschöpft in ihren Schlafsäcken und es ging auch gar nicht lange, bis alle schliefen. Die älteren Jugeler durften noch ein bisschen länger wach bleiben, doch auch sie stiegen letztlich erschöpft in ihre Schlafsäcke.

Am Samstagmorgen war nach einer ruhigen Nacht pünktlich um 06:30 Uhr Tagwach. Nachdem alle ihre sieben Sachen von der Übernachtung zusammengepackt haben und sich beim Frühstücksbuffet gestärkt haben, wurde der letzte Lagertag mit zwei intensiven spartenspezifischen Trainings gestartet. Nach dem Mittagessen kämpften die Jugeler in sechs Teams bei einer Spiel-Olympiade um die ersten Ränge. Nach der Rangverkündigung und einer kurzen Rückmelderunde innerhalb der Riegen war das Jugendtrainingslager 2019 dann auch schon wieder vorbei.

Rückschauend kann man sagen, dass die Jugendriege ein sehr gutes Trainingslager absolviert hat, und trotz dem teilweise etwas eingeschränkten Platz auf den Anlagen, konnten alle Jugeler von den Trainingslektionen profitieren.



---

Die Lagerregeln wurden von allen Jugelern vorbildlich eingehalten und die meisten waren in den Trainings auch sehr motiviert. Zudem konnte das Trainingslager ohne Zwischenfälle durchgeführt werden, Muskelkater und Heimweh waren die grössten Probleme, worüber die Jugeler klagten.

Das gesamte Leiterteam bedankt sich für die tollen Tage wir freuen uns auf das nächste Trainingslager in 2020, welches wieder auswärtig stattfinden wird!