

## Trainingslager 2022

Vielen Dank an die BTAB, dass wir unsere Athleten zu euch in`s Lager schicken durften. Es hat allen sehr viel Spass bereitet und war eine lehrreiche Zeit.

### **Delémont, Anreise 19. April + Erster Trainingstag 20. April**

Als wir von Basel zur Herberge gefahren waren, gab Debi uns die Zimmereinteilungen. Unser Zimmer bestand aus Jonas, Flurin, Arian und mir. Zum Abendessen gab es Pizza. Nächster Tag: Als wir zum Trainingsplatz kamen, stand mir der Kiefer offen. Der Trainingsplatz war richtig cool mit vielen Steinen und Elementen unter einer Autobahnbrücke. Dort trafen wir Leslie, der an diesem Tag mit uns trainierte. Wir haben vor allem trainiert, wie man sich auf Gegenständen am besten dreht. Als wir zum Ende des Tages gekommen waren, machten wir noch einen kleinen Wettkampf. Nach dem Wettkampf gingen wir in die Jugi Delémont zurück, wo es Gnocchi gab. Bei einer Runde Ping Pong ging der Tag zu Ende.

Rémy Müller



## Zweiter Trainingstag 21. April

Am Morgen sind wir um 7:30 Uhr und haben angefangen zu packen. Nachdem mussten wir alle nach draussen und dann heben wird Morgensport gemacht. Niemand hatte Lust auf das ausser die kleinen. Nach dem morgen Sport gab es dann morgen essen. Das war nicht so gut. Nach dem Morgenessen haben wir alles fertig gepackt und zu den Autos gebracht. Dann haben wir uns alle auf die Autos verteilt und sind zum nächsten Trainingsplatz gefahren. Dort haben wir dann denn ganzen Tag trainiert. Das Mittagessen war sehr fein. Am Abend als das Training fertig war haben wir wieder alles in die Autos geladen und sind zum zweiten Haus gefahren. Das Haus war richtig cool und wir waren für uns allein. Wir haben alles eingeräumt und unsere Zimmer bezogen. Dann mussten wir alle duschen gehen. Nach dem Duschen haben die meisten draussen Fussball oder Volleyball gespielt. Um 6 Uhr hat es dann Abendessen gegeben es war sehr lecker. Nach dem Essen haben wir Gruppen gebildet und ein paar aufgaben gemacht und geschaut wer schneller ist. Als wir fertig mit dem waren mussten die ersten schon schlafen gehen. Dann haben wir grossen noch spiele gespielt und Musik gehört. Um halb 10 sind dann auch wir grossen schlafen gegangen. Es war ein schöner und spannender Tag.

Mattis Kurzen



## Dritter Trainingstag 22. April

Heute bin ich aufgewacht und war zuerst sehr müde, weil ich um halb eins aufgewacht war. Nach dem Aufstehen gab es Frühstück (es war sehr lecker!). Nach dem Frühstück hatten wir ca. eine Stunde Pause und haben Kissenschlacht gemacht. Als die Pause vorbei war, sind wir in die Autos gestiegen und sind auf den Trainingsplatz in Bévilard gefahren. Wir hatten das Thema Gleichgewicht. Dann haben wir Zmittag gegessen. Es gab Sandwiches. Nach dem Zmittag gab es einen Wettkampf. Vor dem Wettkampf haben wir die Sektionen angeschaut. Beim Wettkampf hatte ich gute und schlechte Läufe. Nach dem letzten Durchgang gingen wir ins Schwimmbad. Dort hatten wir viel Spass. Als wir uns wieder umgezogen hatten, fuhren wir zurück zum Lagerhaus und schon ein paar Minuten gab es ein feines Abendessen. Nach dem Abendessen haben die einen Uno gespielt und dann haben wir alle verschiedene Spiele gemacht. Zum Beispiel einen Schokokuss ohne Hände zu essen. Danach gingen wir ins Bett. Es war wieder ein lässiger Tag.

Jonas Frei



## Vierter und letzter Trainingstag 23. April

Heute Morgen sind wir mit Musik geweckt worden, wie schon der Tag davor. Hat nicht allen gepasst, ich fands ne gute Idee !

Anschließend gingen wir nach draußen in den Regen. Ja Regen gehört dazu in unserem Land, zum Glück war sonst Petrus gut drauf. ☺ Draußen haben wir ein Spiel mit zerknüllten Zeitungen gespielt. Es gab 2 Teams je eines auf einer Seite des Feldes. Das Ziel war, möglichst viele Zeitungsbälle in das gegnerische Feld zu schießen. Wir haben zerknüllt wie verrückt, haben aber trotzdem verloren. Danach sind wir nach drinnen gegangen und haben dort ein leckeres Frühstück gegessen. Das Frühstück war jeden Tag super, immer frisches Brot, heute gabs Apfelwähe dazu. Nach dem Essen haben wir alles zusammengepackt und die Zimmer geputzt. Irgendwie hat das ewig gedauert, keine Ahnung wieso, vielleicht weil keiner nach Hause wollte? Endlich fuhren wir dann doch los. Am Ziel angekommen (Trainingsplatz im Jura) regnete es immer noch, wir fuhren trotz Regen Trial. Vor dem Fahren haben wir uns wie immer aufgewärmt, und um ca. 12 Uhr hörte es auf zu regnen. um ca. 14:00 Uhr assen mir zu Mittag, zum Mittag gab es Pasta Salat mit Savelats und Landjäger. Nach dem Mittagessen sind wir weiter gefahren, der Parcours war inzwischen fast trocken, einige Steine trotzdem noch rutschig. Verletzte gab es heute keine trotz einiger kleiner Stürze. Nix wildes. Gelernt haben wir heute „Fuss setzen“. Also wenn man absteht, ist es wichtig, dass man weiss, wo und wie man das tut, um möglichst wenig Strafpunkte zu kassieren aber auch um möglichst gut das Hindernis überwinden zu können. Haben alle was gelernt, ich auch. Um ca. 15:30 Uhr ist Sebastian eingetroffen. Sebastians Kette ist zum zweiten mal gerissen, so ein Pech! Ich habe gelernt, dass man eine gerissene Kette am Besten mit einem Kettenschloss repariert, anstatt nur mit einem neuen Stift. Zum Schluss haben wir noch eine Gleichgewichts-Übung gemacht, stehenbleiben an Ort und Stelle, ohne springen, war gar nicht einfach.

Um ca. 16:00 Uhr haben wir uns dann alle verabschiedet und sind Heim gefahren. War ein cooles, lehrreiches aber irgendwie auch anstrengendes Triallager, mir hats mega gefallen, ich bin sicher, allen anderen auch! Danke allen, die das so toll organisiert haben!

Kimi Schilliger

