

Trainingslager 2005 in Huttwil

Donnerstag, 23. Juni

Morgens um 7 ging es los. Wir trafen uns an der MG, um dann über Deutschland und Frankreich zur Schweiz zu fahren. Die Fahrt verlief ohne allzu große Probleme und so kamen wir um 2 im Ferienheim Oberwald an. Dort wurden wir herzlich von Erika begrüßt, die uns während unseres Aufenthaltes wunderbar versorgte und bekochte und uns das Gefühl gab, zu Hause zu sein. Sie lachte gern und viel... ;)



Das Ferienheim stand auf einem Hügel, von dem aus man eine tolle Aussicht hatte.



Es befand sich am Rande der Karte „oberwald-guggli“, auf der wir Freitag trainierten. Dies war sehr praktisch, denn so konnten wir die Trainings direkt dort starten. Man konnte es nur auf Mini-Wegen, die sich durch die Wiesen schlängelten, erreichen und daher war es schön ruhig dort. Nachdem wir uns mit einem Teller Spaghetti gestärkt hatten, fuhren wir nach Lohn, um dort an einem Abendlauf teilzunehmen. Die Bahnen waren ziemlich einfach, das Gelände war flach

und glich unserem Gelände. Der Lauf war ideal dafür, sich die Beine nach der langen Fahrt ein wenig zu lockern. Anschließend fahren wir nach Burgdorf, um zu Abend zu essen. Das Essen war lecker und die Bedienung freundlich. Doch beim Kassieren passierte es: Die Kellnerin bekam das ganze Kleingeld nicht mehr gehalten und so kam es, dass es ihr aus der Hand direkt hinten in Annes Hose hineinrutschte... Das kann dem besten Kellner passieren... Tja, einige von uns fanden das so lustig, dass sie Mühe hatten, gerade zum Auto zurückzukehren... Wieder im Ferienheim hieß es dann schnell duschen und anschließend „schlafen“. Das wurde dann doch ein bisschen schwierig, da wir Mädchen alle zusammen in einem Sechserzimmer (mit riesigem Balkon!!) untergebracht waren. Wir wussten uns noch allerhand lustige Dinge zu erzählen... ;) aber weil wir ja so vernünftig sind (oder vielleicht doch weil unsere Trainer im Zimmer neben uns lagen (?)... =)) beschlossen wir um Mitternacht zu schlafen, denn wir hatten ja noch 4 anstrengende Tage vor uns.

Freitag, 24. Juni

Morgens nach dem Frühstück machten wir einige theoretischen Übungen zur Routenwahl. Anschließend lief jeder eine kleine Strecke, um sich ein wenig mit dem Gelände vertraut zu machen. Das Gelände war sehr steil und spannend. Nachdem alle wieder zum Ferienheim zurückgefunden hatten, aßen wir. Nachmittags machten wir eine kurze Mittagspause. Anne und ich versuchten uns im Volleyballspielen was dann doch sehr riskant war, da wir uns auf einem Hügel befanden und der Ball nur ins Tal rollen konnte. Nach wenigen Minuten schoss ich den Ball dann auch schon den Hang hinunter. Nachdem wir sahen, dass der Ball irgendwo im Gebüsch hängen blieb, machte ich mich auf die Socken, ihn zurückzuholen. Als ich wieder zum Ferienheim hinauf lief, kam mir plötzlich ein zweiter Ball entgegen. Heini dachte doch tatsächlich, ich wäre so nett, diesen Ball zu schnappen, und hatte ihn mit Schwung den Hang hinuntergeschossen. Sein Versuch endete damit, dass er dem Ball höchstpersönlich nachjagen durfte. Heini schwor mir Rache. (Esch werd dir keng Poste mi om Bösch zeie!!) Dann machten wir uns für das nächste Training auf der Karte „oberwald-guggli“ parat. (Patrick S' hilfreicher Tipp vor dem Training: Das ist ein Lauf, keine Modenschau....) Wir liefen eine Strecke, die uns zeigte, wie wichtig die richtige Routenwahl ist. Abends nahmen wir an einem gemütlichen Stadt-OL teil, zu dem uns Lukas, ein Schweizer Trainer-Kollege, eingeladen hatte.



Lukas

Da wir Samstag ja den Nationalen Lauf zu laufen hatten, spazierten wir die Strecke alle zusammen ab. An verschiedenen Posten gab es kleine Geschenke und so kamen wir um ein paar Socken und einen roten OLG-Huttwil-Filzstift reicher im Ziel an. Dort aßen wir ein verdientes Eis und versuchten ein Zahlenproblem zu lösen, das Ilana und Anne uns stellten. Nach einigem Rumraten löste Patrick H es.

Hier das Problem:

1
11
21
1211
111221

Wie lautet die nächste Zahlenreihe? Kleiner Tipp: Um es zu lösen, muss man nur bis 3 zählen können...

Es wurden noch einige Reden gehalten und wir Belgier wurden extra (auf französisch ;)) begrüßt. Als dann ein Gewitter aufzog, machten wir uns auf den Heimweg. Während ich versuchte einzuschlafen, fiel mir auf einmal auch die Lösung für Anne und Ilanas Problem ein!!!

Samstag, 25. Juni

Heute Morgen ließen wir es ruhig angehen, da wir ja erst im frühen Nachmittag starteten. Erika kochte uns ein tolles Frühstück inklusive Spiegeleier und Röstli. Gegen elf machten wir uns dann auf den Weg Richtung Langenthal, wo der Nationale Lauf stattfand. Mit meinem Lauf war ich mehr oder weniger zufrieden. Ich suchte einen Posten etwas zu lang und bei verschiedenen Routen hätte ich weniger zögern sollen. Nach dem Lauf sahen wir auch einige Schweizerinnen, die im April bei uns waren, wieder.

Wieder im Ferienhaus, wurden wir von Erika gut versorgt. Sie kochte den „Größeren“ einen tollen „Kaffee“...und alle Brombeerkratzer, die müden Beine und das Brennnesseljucken waren vergessen.. =))) Ilana und Anne verewigten uns im Gästebuch und gaben sich viel Mühe dabei. Das Ergebnis konnte sich sehen lassen!! Wir saßen noch lange auf der Terrasse zusammen und einige bekamen noch ganz andere tolle Drinks angeboten.=)) Gegen elf kamen Lukas und seine Freundin, die noch bis dann die Posten für die morgige Staffelmeisterschaft im nahegelegenen Huttwilwald aufgesetzt hatten, vorbei.

Auch sie bekamen einen leckeren „Kaffee“. Dann gingen wir schlafen, da wir morgen ja fit für die Schweizer Staffelmeisterschaft sein mussten.

Sonntag, 26. Juni

Morgens standen wir früh auf, da wir noch unsere Zimmer aufräumen und packen mussten. Nach dieser Anstrengung frühstückten wir und machten uns auf den Weg zum Sportzentrum in Huttwil. Dort ließen wir uns auf einer Tribüne nieder, von der aus man das Zielgelände gut überblicken konnte. Für den ARDOC gingen 2 Teams an den Start, eins bei den D-18 (ich, Anne, Katharina) und das andere in der Kategorie HAK (Michael, Patrick der Lange und Patrick der nicht ganz so lange). Heini und Maria liefen in zwei Schweizer Teams. Der Wald war schön und es war

wichtig, sein Tempo dem wechselnden Gelände anzupassen. Es war interessant zu sehen wie die Staffelmeisterschaften in anderen Ländern ablaufen. Als alle ARDOC'ler aus dem Wald zurückgefunden hatten und wir genug von der sengenden Sonne hatten, fuhren wir nach Basel, wo wir in einer Jugendherberge übernachteten. Abends machten wir einen Spaziergang mit der Stadtkarte durch die Baseler Altstadt. Wir gingen die D-16-Bahn eines Laufes ab, der letztes Jahr dort stattfand. Wir nahmen einen Posten mit und wechselten uns damit ab, den Posten zum nächsten Postenstandort spazieren zu tragen. Wenn man am Postenstandort angekommen war, wurde man mit dem Posten fotografiert. Manche hatten das Glück in schönen Parks oder vor netten Geschäften fotografiert zu werden und andere mussten sich eben zu einem Dixieklo gesellen oder vor gefährlichen Baustellen posieren.



[wo ist dein Helm???!]

Wir stellten fest, dass Basel eine tolle Stadt ist (mit vielen supertollen Klamottengeschäften, Schuhgeschäften, Schmuckgeschäften, Handtaschengeschäften, Hutgeschäften, Friseursalons... (ne Patrick?) =))) Die Brunnen dort waren auch ganz toll!! Bei dieser Hitze konnten sich einige von uns nur schwer beherrschen nicht direkt in das kühle Nass hineinzuspringen. Nass wurden der eine oder andere dann doch noch... =))) Den Rest des Abends verbrachten wir auf einer der vielen Terrassen. Anschließend fuhren die meisten

mit der Tram zur Jugendherberge zurück. Die anderen machten sich zu Fuß auf den Weg weil sie ja noch so fit, frisch und munter waren (oder einfach ihr Tramticket in der Jugendherberge vergessen hatten...) Jedoch staunten die Tramfahrer nicht schlecht als die Wanderer zur gleichen Zeit an der Herberge ankamen. An diesem Abend war das Einschlafen dann nicht mehr ganz so schwer. Nachdem die „Kleinere“ sorgfältig kontrolliert hatten, ob die „Größere“ nicht doch noch irgendwo auf einer Terrasse bei der Jugendherberge saßen, legten sie sich hin und schliefen beruhigt ein.

Montag, 27. Juni

Der letzte Tag unseres Schweizaufenthaltes. Morgens packten wir unsere Sachen und luden alles in die Autos. Dann machten wir uns mit der Tram auf den Weg durch Basel. Wir sahen uns das Rathaus an und zu guter Letzt fanden wir noch einen Spielplatz, auf dem sich alle noch ein letztes Mal so richtig austoben. ;) Danach fahren wir zurück zur Jugendherberge und machten uns von dort aus mit den Autos auf den Weg nach Hause.

Was wir gelernt haben:

- Die Schweizer sind ein sehr nettes, freundliches und lustiges Volk.
- Man soll immer gut auf seine Schuhe aufpassen sonst muss man den Rest der Reise auf Latschen verbringen.
- Wer den anderen eine Grube gräbt fällt selbst hinein.
- Aus einem Frosch wird nicht immer eine Prinzessin!!
- Kaffee ist nicht gleich Kaffee!!
- Kellner sind auch nur Menschen....

Nun möchte ich noch Freddy und Maria danken, die dieses TL ermöglicht haben. Auch vielen Dank an Lukas für sein Engagement!!