

Trainingslager vom 2.-7.10.2022 in der lintharena Näfels

Am Sonntag früh sind wir mit dem Car nach Näfels ins Trainingslager gefahren. Wir blieben eine Woche da und haben jeden Tag bis zu 5 Stunden trainiert. Als wir ankamen, hatten wir zuerst die Zimmer angeschaut und danach das Gepäck verstaut. Ich war mit Nea und Mara im Zimmer. Nach dem Bestaunen und Einräumen ging es bereits Los mit einem Selfie-Lauf. Ich bin war mit Malte im Team. Der Selfie-Lauf ist fast wie ein OL wir mussten an verschiedenen Orten ein lustiges Selfie machen. Danach ging es gleich weiter mit dem Training. Ich wurde zu Chiara in die Gruppe eingeteilt. Sie war das erste Mal als Trainerin im Lager, so wie auch Lorena. Für ein gutes Training ist es wichtig, dass wir unsere Muskeln zuerst immer gut einwärmen. Danach machten wir verschiedene technische Übungen. Die drei Stunden gingen sehr schnell vorbei und wir hatten freie Zeit für uns. Nach kurzer Zeit gab es auch schon Abendessen. Auf dem Menuplan stand Ghackets mit Hörnli, und es war sehr lecker. Mike hatte danach uns allen noch eine Aufgabe gestellt. Wir mussten den Shuttle mit dem Schläger vom Boden hochnehmen. Nea, Mara und ich hatten es so oft probiert, bis es uns gelang. Die Zeit verging so schnell und wir mussten bereits ins Bett. Nachtruhe war immer um 22.00 Uhr.

Der nächste Morgen kam schon bald und wir wurden um 7.00 geweckt. Zum Frühstück gab es Brot, Gipfeli, Joghurt und Müesli. Gestärkt ging es dann in die Halle. Das Training war wie immer sehr lehrreich und spannend für mich. Der Tag ging sehr schnell vorbei. Am Abend durften wir noch ins Hallenbad und die grossartige Rutsche ausprobieren. Am Dienstag haben wir abends getestet, wie schnell unser Shuttle beim Smashen fliegt. Ich schaffte es auf 124 km/h, der schnellste Shuttle war dann aber ca. 180 km/h.

Am nächsten Tag gab es schon wieder eine Überraschung. Nach dem Training am Morgen gingen wir nach Bilten und schauten uns die Schokolade-Firma Läderach an. Dort haben sie uns rumgeführt und wir durften Schokolade probieren. Nach dem wir unsere eigene Schokolade gemacht hatten, ging ich auch noch in den Shop und kaufte für meine Familie Bruchschoggi.

Der Ausflug war eine tolle Abwechslung zum Trainingsalltag.

Unsere Trainer hatten danach noch eine Überraschung für uns. Am Abend schauten wir gemeinsam noch einen Film. Kaya Yanar haben wir uns angeschaut, ich kannte diesen Komiker gar nicht. Seine Ansichten zur Schweiz waren sehr lustig.

Am Donnerstag konnten wir am Morgen nur zwei Stunden in die Halle, da der Volleyclub Näfels die Hallen besetzten. Nachmittags konnten wir dann drei Stunden in die Halle. Nun kam endlich der bunte Abend und wir haben zusammen getanzt und gefeiert. Nur Mike war etwas müde und wollte früh ins Bett. Das konnte er aber vergessen da wir genug Energie hatten, um bis halb eins zu feiern. Am Freitag fand noch das Abschlussturnier statt. Ich habe mit Milon im Doppel gespielt und wir haben sogar gewonnen. Das Turnier hat viel Spass gemacht. Leider mussten wir schon packen, weil wir nach dem Mittag pünktlich abfahren. Ich persönlich fand das sehr schade, weil die Woche uns allen sehr viel Spass gemacht hatte. Nach dem Mittag sind wir dann losgefahren. Mike gab uns dann noch ein Feedbackblatt zum Lager. Sehr viele haben aufgeschrieben das ihnen das Essen nicht so geschmeckt hat. Das fand ich leider auch. Aber sonst war alles sehr gut. Als wir angekommen sind haben uns unsere Eltern schon erwartet.

Ich bedanke mich bei Lorena, Chiara und natürlich bei Mike für das tolle Lager! Miria