

Trainingslager Tenero

TV Mels Leichtathletik (1. – 4 Mai 2008)



Donnerstag, 1. Mai 2008 (v. Raphaela u. Elisabeth)

Nachdem das letztjährige Trainingslager in Tenero auf allseitige Begeisterung gestossen war, fand sich auch dieses Jahr eine Truppe von 21 Personen für die Reise ins Tessin ein.

Bereits um 6.30 Uhr standen alle Teilnehmer fit und munter auf der Matte, also nichts für Langschläfer.

Nach 2 Stunden Fahrt – für Philipp jedoch etwas länger, da er einen unfreiwilligen Abstecher nach Monte Ceneri machte – trafen wir in Tenero ein. Das Wetter machte mit, genau so wie das unterhaltsame Einlaufen von Christian.



Anschliessend begaben wir uns auf die Weitsprunganlage, wo wir von Patrizia kompetent angeleitet wurden. Jeder gab sein Möglichstes, um mit weiten Sprüngen die anderen zu überzeugen. Da machte sich auch schon das Magenknurren bei vielen bemerkbar. Das wohlschmeckende Mittagessen genossen wir somit auch in vollen Zügen.

Gestärkt trafen wir uns um 13.30 Uhr zu polysportiven Tätigkeiten wie Polobike und Frisbee. Dabei kam der Gedanke auf, das diesjährige Budget für die Barren- und Bodenriege zu streichen, und das Geld für zweckmässigere Dinge wie die Anschaffung Polobikes einzusetzen.



von



Wehmütig mussten wir uns jedoch daraufhin von der vielen geliebten Sportart verabschieden und so ging es weiter mit Kugelstossen und Speerwerfen. Vor allem beim Speerwerfen fielen die vielseitigen Techniken der Athleten auf.

Beim anschliessenden Baseballspiel zeigten alle nochmals vollen Einsatz. Spielentscheidend war die richtige Taktik, die bei den zwei Mannschaften sehr unterschiedlich war. Die überschüssige Energie verpufften einige noch beim abschliessenden Fussballspiel.



Nachdem wir das Abendessen genossen hatten, kamen wir zu unserem eigentlichen Highlight des Tages, nämlich dem Bowling spielen. Dabei entpuppten sich einige Athleten als wahre Talente. Ob mit einem Strike, Spare oder einer Nullrunde, jedem machte das von Andreas Hobi organisierte Abendprogramm Spass. Zum Schluss ist noch zu erwähnen, dass unser Herr Präsident abermals einige Mühen mit dem Beherrschen seines Autos sowie mit dem Lesen einer Landkarte zeigte. Denn anstatt wie geplant in Richtung Bellinzona zu fahren, zog unser Philipp es vor, seine Fahrt nach Locarno fortzusetzen.



Freitag, 2. Mai 2008 (v. Raphaela u. Elisabeth)

Frisch gestärkt vom ausgiebigen Frühstück konnten wir uns für eine von den zwei für uns zur Verfügung gestellten Aktivitäten entscheiden. Also machte sich eine Gruppe von 13 Personen auf die Velotour ins Maggia Tal. Bald jedoch stellte sich heraus, Maggia ist Kacka, wie Andreas Hobi zu sagen pflegte. Also setzten wir unsere Reise fort ins Cento Valli, was sich als ein weiser Entscheid herausstellte. Die Fahrradvernarrten nahmen einen Umweg mit einigen Höhenmetern mehr. Die Pläuschlergruppe mit der Operation Kafi vergnügte sich dann auch in einem gemütlichen Restaurant in Locarno. Mit voller Energie nahmen auch sie ihre letzte Etappe unter die Räder nach Tenero, welche mit doppelter Geschwindigkeit zurückgelegt wurde.



Die restlichen 8 Athleten stählten ihre Muskeln beim Stabhochsprung, Hochsprung und Weitsprung. Der Einsatz war hoch und der erste Muskelkater begann sich bemerkbar zu machen.

Am Nachmittag trafen wir uns vollzählig zum Hürdentraining bei Marco. Die ständige Hitze entraubte uns unserer letzten Reserven. Nach den anstrengenden Hürdenläufen ging es weiter mit Training der Schnelligkeitsausdauer, welches von Pirmin geleitet wurde. Während einige schon auf allen Vieren krochen, hüpfte andere noch wie junge Hasen vorne weg.



Daraufhin begaben wir uns an den herrlichen Sandstrand des Lago Maggiore. Nach mehr oder weniger freiwilligen nassen Erfahrungen, konnten wir uns das Abendessen zu Gemüte führen.



Das gemütliche Beisammensein in einem Grotto konnten wir bei einem oder mehreren Gläsern Boccolino genießen. Begeistert von Christians organisiertem Abendprogramm fielen wir totmüde in die Federn.

Samstag, 3. Mai 2008 (v. Andreas G.)

Erste Kampfspuren von mehr oder weniger sportlichen Aktivitäten machten sich bei vielen stark bemerkbar. So fiel das Aufstehen nicht mehr jedem ganz so leicht, wie noch zu Beginn des Lagers. Boccolino und Sprints hatten ihre Spuren hinterlassen. Nach dem Frühstück und einem weckenden Einlaufen von Christian waren aber auch die letzten Schläfer wieder wach.

Bei einer super Diskuseinführungslektion von Pirmin stellte sich heraus, dass einige eine neue Disziplin für sich entdeckten, andere aber ihre Kräfte für das noch anstehende Grossereignis sparten. Nach einer kurzen, erholsamen Pause setzten wir das Training auf der Bahn fort. Viele überzeugten beim Sprinttraining durch motivierte und schnelle Starts, einer schonte seine Kräfte weiter. Anschliessend folgte

für viele der Höhepunkt des Morgens, für einen aber wird es der Höhepunkt im Vereinsjahr bleiben. Philipp Bärtsch, unser Präsident, hielt sich den ganzen Morgen über vornehm zurück um bei der 4x100m Staffelveinsmeisterschaft gross aufzutumpfen und mit seinem Team sämtliche anderen Teilnehmer in den Schatten zu stellen. Was wir ihm bis jetzt noch

verschwiegen haben, ist die Tatsache, dass es auch im Vereinsturnen Stallorder geben kann. Wir liessen ihn absichtlich gewinnen um die Chancen auf eine komplette Polobikeausrüstung zu erhöhen.



Über den Mittag wurden die Batterien wieder aufgeladen und die letzten Kräfte mobilisiert, schliesslich stand am Nachmittag eine Überraschung auf dem Programm. Nach dem Motto „Surprise, surprise, der Preis ist heiss!“ fanden wir uns nach obligatem Mittagschläpfchen vor der Unterkunft ein. Am Strand angekommen wurde die Katze aus dem Sack gelassen. Die Neoprenanzüge wurden übergezogen und ab gings auf die Wasserski. André und Pirmin mobilisierten ihren Davoser Freund, der uns mit seinem Boot über den Lago schleppte. Ihm sei hier nochmals herzlich gedankt. Für viele war dies sicher das Highlight dieser vier Tage, obwohl es nicht ganz alle schafften auf dem See zu gleiten. Der Profi erkannte in einigen sogar noch neue, bisher nicht dagewesene Techniken. Kurse um diese moderne Art Wasserski zu betreiben bieten Patrick Guntli und Joel Kraft an. Die Zeit beim Warten wurde überbrückt mit Beachvolleyball und Frisbee.



Thomas, Samuel und Ueli bereiteten uns vorzügliche Grilladen vor, wobei Beat noch für Nachschub sorgte. Als romantisch hätte man „ds Chratzärä“ bei untergehenden Sonne am Strand bezeichnen können, wären bei Einigen nicht solch hohe Abschreiber zu verzeichnen gewesen. Kurz frisch gemacht trafen wir uns noch um ein letztes Mal gemütlich zusammenzusitzen. Das Restaurant beim Bahnhof Tenero diente uns als Gaststätte, wobei sich über Musikgeschmack bestimmt streiten lässt. André und Patrick fuhren beim Dart noch

zwei harte Niederlagen gegen Martina ein. Hier zeigte sich ihre Puberfahrung. Die Meisten fielen anschliessend nur noch todmüde ins Bett, einige wenige begaben sich noch auf einen kurzen Umtrunk nach Ascona.

Sonntag, 4. Mai 2008 (v. Andreas G.)

Der Tag der Abreise begann mit Packen und Zimmerräumen. Nachdem wir das Gepäck ins Auto verladen und Energie in Form von Nahrung zu uns genommen hatten, stand der letzte Trainingsmorgen auf dem Programm. Dani zauberte uns ein mal mehr ein kurzweiliges Einlaufen aus seinem Repertoire. Bei Weit-, Stabhoch- und Hochsprung wurden zunächst noch an Anläufen und Technik gefeilt und die professionellen Anlagen ausgenützt. Diskus und Speer bildeten die abschliessenden Disziplinen am Morgen. Die ersten Teilnehmer verabschiedeten sich nach dem letzten Mittagssmahle aus der feinen Küche des CTS, während es sich andere nicht nehmen liessen ein letztes mal auf dem Polobike zu trainieren. Sie wussten wohl, dass es noch einige Zeit und Überredungskunst brauchen würde, bis unser Präsident grünes Licht für eine Polobikeausrüstung geben würde. Müde, aber zufrieden nahmen wir den Rückweg unter die Räder in der Hoffnung die Regeneration möglichst bald abgeschlossen zu haben.



Einmal mehr haben wir hier in Tenero vier wunderbare Tage erleben können. Allen die etwas dazu beigetragen haben danken wir hier herzlich. Der grösste Dank aber gilt Pirmin für die perfekte Organisation. GRAZIE!



Hintere Reihe v. Links: Beat Meier, Christian Kühnis, Pirmin Riesen, André Riesen, Pascal Furrer, Patrik Guntli, Andreas Gassner, Marco Adank, Pius Good, Raphaela Walser, Samuel Walser, Philipp Bärtsch
Vordere Reihe v. Links: Andreas Hobi, Joel Kraft, Daniel Hermann, Martina Müller, Elisabeth Warzinek, Patrizia Küng, Lukas Good (Do/Fr), Thomas Bärtsch, Ueli Kalberer

