

## ***Auf nach Curzutt – Trainingslager der Jugendabteilung vom 28.3. – 2.4.2016***

Nach zwei Sommerlagern in Yverdon entschieden sich Remo und Nerina insbesondere aus trainingstechnischen Gründen für ein Lager im Frühling und zwar im Tessin. Curzutt liegt am Monte Carasso in der Nähe von Bellinzona.

Gespannt und mit Vorfreude aufs Lager und den neuen Ort reisten am Ostermontag 26 Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren zusammen mit vier Trainern in den Süden.

Per Bahn, Bus und Gondelbahn! erreichten wir am Nachmittag die wunderschön über Bellinzona gelegene Herberge «Curzutt». Sehr freundlich wurden wir empfangen und schnell waren die einfachen Zimmer bezogen. Abends gab's das erste gemeinsame Training am Berg:

Kurzer Dauerlauf, Kraftparcours beim Spielplatz und Hügel – oder doch eher Bergsprints den Monte Carasso hoch.

Ein vorzügliches 3-Gang Menu erwartete uns am Abend. Das Essen gab es in einem renovierten Rustico mit viel moderner Kunst, das für eine gute Atmosphäre sorgte. Zurück blieben leere Teller und eine gut gelaunte Schar Sportler und Sportlerinnen.

Tagwacht man nächsten Morgen war kurz vor 7 Uhr. Severin übernahm das frühmorgendliche Footing. Um 7.45 Uhr gab es jeweils ein einfaches Frühstück mit viel frischem Brot. Dann wurden jeweils Gruppen eingeteilt. Ein Teil ging mit Remos Büssli Richtung Stadion Bellinzona, der Rest stieg um 9.15 Uhr in die Gondel und dann in den öffentlichen Bus um. Trainingsbeginn war jeweils um 10 Uhr. Morgens gab es jeweils in vier unterschiedlichen Altersgruppen ein Mehrkampftraining, am Dienstag- und Mittwochnachmittag ein Disziplinen Training nach Angebot und Wunsch.

Am Dienstag assen wir das Pick-Nick über Mittag auf der Burg von Bellinzona, zweimal gab es Lunch im Stadion und einmal bei Regen gab es einen Teller Pasta im Coop Restaurant.

Am Donnerstagnachmittag besuchten wir das Hallenbad und am abschliessenden Freitagnachmittag organisierten wir einen Plausch Wettkampf in fünf Gruppen. Disziplinen: fünf mal 80 Meter, die Weite der Frosch- und Laufsprünge der ganzen Gruppe schätzen und als Wettkampf messen, Pendelstafette und zum Schluss eine Américaine-Staffel.

Es wurde gekämpft, angefeuert und viel gelacht. Die Entscheidung fiel sehr knapp zu Gunsten der Mannschaft „No names“ aus.

Jeweils am Abend besprachen Nerina und Remo in Jahrganggruppen das weitere Training, hörten sich Ziele und Wünsche an und machten Vorschläge für anstehende Wettkämpfe.

Am letzten Abend genossen wir nochmals das feine Essen, danach kam die Rangverkündigung und zuletzt Remos Vorschlag, wer morgen Samstag früh um 6 Uhr noch eine 50-minütige Wanderung zur 250 Meter langen und 130 Meter hohen tibetischen Hängebrücke machen möchte. Es hingen davon einige Fotos in unserem Aufenthaltsraum.

Wir Trainer staunten nicht schlecht, dass 20 Jugendliche aufstreckten und dann tatsächlich Punkt 6 Uhr loszogen und hell begeistert um 7.30 Uhr wieder zurück waren – um ein tolles Erlebnis reicher.

Die soziale Stimmung unter der Jugendlichen war grossartig. Wir erlebten alle eine sportliche, gesellige und fröhliche Woche. An dieser Stelle ein ganz grosses DANKE an Remo und Nerina für die ganze Organisation.

Wir wünschen allen erfolgreiche Wettkämpfe und weiterhin einen so guten Zusammenhalt.

Das Trainer-Team

Sandra Gosteli, Nerina Gross, Remo Wyss und Severin