

8. bis 12. Oktober 2011: Trainingslager Geräteriege Bürglen



Turnerinnen der Kategorie 5 trainierten auch unter fachkundiger Anleitung des Bündner Experten Reini Hutter.

Fotos: Valentina Zraggen

Trotz Handschutzleder und Magnesium sind Blasen bei so viel Training oft unvermeidlich.

Geräteriege Bürglen verbrachte sehr intensive Trainingstage in Schiers

Die Geräteriege Bürglen absolvierte ihr traditionelles Herbst-Trainingslager vom 8. Okt. bis 12. Okt. 2011 im bündnerischen Schiers. Trotz Muskelkater waren die Mädchen und jungen Frauen im Alter von 8 und 27 Jahren hell begeistert vom Lager im Prättigau.

Am Samstag 8. Oktober reiste die Geräteriege Bürglen nach Schiers ins Trainingslager. Man traf sich um 7.45 Uhr am Bahnhof Flüelen, dort wurde ihr Gepäck in einen Transporter verladen. Ein letztes Mal winkten die Mädchen den Eltern zu und schon fuhr der Zug Richtung Bündnerland. Um 10.58 erreichten sie Schiers, nach 10 Gehminuten im Schneegestöber erreichte man die Sporthalle Oberhof. Kurze Informationen zur Unterkunft und dann ging es zum Mittagessen, wo man sich stärkte für die erste Trainingseinheit.

Nach dem Essen hiess es ab in die Halle, Geräte aufstellen und Gruppen einteilen. Reto Zraggen, der für die Trainings in der Halle verantwortlich war, teilte die Leiterinnen Lilian Gisler, Lory Hauri, Carmen Lauener, Karin Bechtold und Bernadette Zraggen den Gruppen zu. Auch dieses Jahr unterstützten uns wieder die Experten Reini Hutter und Erich Baschung vor allem in den oberen Kategorien.

Der Tagesablauf zog sich wie ein roter Faden durchs ganze Trainingslager. Tagwache 07.00 Uhr. 07.30 Uhr stand ein ausgewogenes Frühstück bereit. Das Training fing um 08.30 Uhr an. Am Morgen und am Nachmittag gab es zwischen den Trainingseinheiten eine 20 minütige Pause, welche Barbara Gisler-Poletti hervorragend zubereitet hatte mit den selbstgemachten Kuchen, Früchten und sonstigen Naschereien. Um 17.30 Uhr genossen die Turnerinnen die lang ersehnte Dusche, Nachtessen um 18.30 Uhr in der Mensa der Evangelischen Mittelschule. Am ersten Abend liess die ersehnte Nachtruhe auf sich warten.

Die SM-Teilnehmerinnen wurden von versierten Leitern unter die Fittiche genommen. Man feilte noch an den Übungen bis ins Detail. Mit Video wurde gefilmt und vom Trainer korrigiert, am Laptop konnte dann die Turnerin gleich den Sprung oder die Übung anschauen. Die Jüngeren profitierten ebenfalls von deren Wissen und Können. Trotz Blasen an den Händen trainierten alle brav weiter. Die Stimmung in der Halle war einmalig. Top motivierte Turnerinnen sowie Leiter(innen).

Am Sonntagabend fand die Auslosung zum Turn-Cup statt, welcher am Montagabend stattfand. Es ergaben sich sehr interessante Duelle. Da nach jeder Runde die Turnerin mit der tieferen Note ausschied, musste gut überlegt und die eigenen Fähigkeiten abgeschätzt werden, um die taktisch richtige Reihenfolge der Geräte für den Wettkampf zu finden.

Das Ausgleichsprogramm am Montag gestaltete wiederum Ambros Arnold, Mentaltrainer aus Attinghausen. Nach dem Nachtessen traten die Turnerinnen zum Wettkampf an, mental gut vorbereitet. Für einige war es eher ungewöhnlich da am Abend geturnt wurde. Es gab schöne Preise für alle zu gewinnen. 1. Rang Vanessa Baumann (K7), 2. Rang Vanessa Inderkum (K2), 3. Rang Sonja Imhof (K5), 4. Rang Désirée Zraggen (K5).

Am Dienstag hiess es nochmals voll ran. Die unteren Kategorien nahmen abwechslungsweise die Schnitzelgrube in Beschlag. Mittwoch war schon ein wenig Aufbruchstimmung, trotzdem traf man sich am Morgen noch zum Abschlusstraining in der Halle. Der „Pfupf“ war bei einigen draussen. Bei schönem Wetter und mit einem Lunch ging es dann wieder Richtung Bahnhof und ins Urnerland, wo schon warteten.

Recht herzlichen Dank allen Sponsoren, welche sich mit Naturalgaben oder Geldspenden erkenntlich zeigten, den Gepäcktransporteuren, allen Leitenden welche zum guten Gelingen des Lagers beigetragen haben. Denn ohne sie wäre diese Durchführung gar nicht möglich.

Bericht: Zraggen Bernadette