

Trainingslager Lac de Joux

Freitag: Am Freitag sind wir in verschiedenen Autos und dem Bootanhänger nach l'Abbaye gefahren. Während der Fahrt gab es spannende Gespräche und viel zu lachen. Als wir ankamen, gab es erst mal das Sandwich, welches wir von zuhause mitgenommen hatten. Als alle fertig gegessen hatten, ging es schon ans Boote aufriggen. Danach ging es schon das erste Mal aufs Wasser. Leider hat es ein wenig Wind gehabt, trotzdem war es cool, auf einem anderen See zu Rudern. Als wir vom Wasser zurück waren, war es Zeit zu kochen. Dabei bemerkten wir schon das erste Mal, dass Simon lieber die Finger vom Kochen lassen sollte.

Samstag: Das erste Training begann auf dem Wasser, wurde aber früh abgebrochen wegen den Wellen. Da sich die Wellen wieder beruhigt hatten, konnten wir im zweiten Training wieder aufs Wasser gehen. Zum Zmittag gab es Lasagne, es war natürlich wieder sehr lecker.

Nachmittags gingen wir alle zusammen einkaufen in der Migros. Das wichtigste was wir einkaufen mussten war Nutella, sonst hätte Simon das Lager kaum überlebt. Danach mussten wir Junioren zurück Joggen oder Laufen. Anina und Vanessa liefen zurück. Sandro, Sara und Clara joggten zurück. Danach bemalten wir die Ostereier für den Sonntag. Zum Abendessen stand Vanessa für uns 2.5 Stunden in der Küche. Es gab sehr leckere Omeletten. Zum Abschluss gab es noch ein cooles Abendprogramm.

Sonntag: Der Ostermorgen begann mit Joggen. Danach gab es ein feines Ostermorgen, welches mit selbstgefärbten Eiern und Osternestli bestückt war. Als nächstes überlegten wir, was wir machen wollten, weil es zu viel Wind auf dem Lac de Joux hatte, um zu rudern. Es wurde dann entschieden, dass wir wandern gehen. Die Wanderung dauerte etwa drei Stunden. Vanessa konnte leider nicht mitkommen, aber als wir zurückkamen stand dafür ein leckeres Tiramisu auf dem Tisch.

Danach ging es darum sich bereit zu machen für das Osterznacht, dass wir zusammen einnahmen.

Den heutigen Tag durften wir zusätzlich mit Caroline verbringen, sie besuchte uns von Sonntag auf Montag.

Montag: Heute genossen wir in beiden Wassertrainings herrliches Wasser. Wie immer gab es um 6.30 Uhr ein kleines Morgenessen und danach ging es auf das Wasser. Nach dem Rudern gab es das grosse Frühstück und danach ging es wieder aufs Wasser. Zu Mittag gab es aufgepeppten Teigwarensalat und das Tiramisu, welches am Vortag gemacht wurde. Am Nachmittag gab es eine Schnitzeljagd, bei der wir Orte/Sachen finden mussten. Die Teams waren Juniorinnen gegen Trainer, die Juniorinnen gewannen. Das Abendessen bestand aus feinen Fajitas. Beim Abendprogramm hatte Simon sehr lustige Spiele vorbereitet. Wie zum Beispiel das Mohrenkopf-Spiel, Einblicke gibt es auf dem Instagram Account vom Ruderclub Sarnen. Auch das Ballonspiel wurde gespielt, das Ziel war die meisten Ballone unter den Pullover zu bekommen. Clara brachte 17 Ballone unter den Pullover und Simon elf.

Dienstag: Das erste Training fand ganz normal statt. Im zweiten jedoch durften wir beim Ruderclub Vevey mitfahren. Sie veranstalteten per Zufall zur gleichen Zeit wie wir ein Lager am Lac de Joux. Es war eine ganz neue Herausforderung, an einem Training auf Französisch teilzunehmen. Wir ruderten in einem Riemen-Achter. Nachmittags gestalteten wir unser Munkelbrett und assen frischgebackene Brownies. Darauf schrieben wir alle unsere Lager-Insider. Wer Interesse hat, kann es im Ruderhaus Sarnen anschauen. Nach der Munkelbrett-Gestaltung haben Sandro und Sara uns verlassen. Von da an waren wir nur noch zu sechst...

Mittwoch: Der Mittwochmorgen startete mit einem Wassertraining. Das zweite Training jedoch war ein wenig spezieller, es war die Rennvorbereitung für die Regatta am Wochenende. Vanessa und Clara rackerten sich ab, während Anina und Simon im Motorboot nebenherfuhren. Zur Belohnung gab es ein feines Mittagessen. Nachmittags gingen wir in ein Hallenbad schwimmen. Es war um einiges kälter, als wir es von einem Hallenbad gewohnt waren. Abends gingen wir zum Lagerabschluss auswärts essen. Es war sehr fein, aber unsere Vanessa schlägt man nicht so leicht...Es wurde gelacht und gegessen, glücklicherweise haben wir danach den Weg zum Lagerhaus noch gefunden.

Donnerstag: Wir machten alle zusammen unsere letzte Ausfahrt auf dem Lac de Joux. Wir genossen einen Brunch mit Lachsbrötchen, dann ging es ans Putzen. Die WC's mussten geputzt, der Boden gesaugt und die Betten abgezogen werden. Fast schwieriger als das Putzen war es, alles Gepäck in die Autos zu kriegen. Als das schliesslich auch geschafft war, gingen wir die Boote abriggen und aufladen. Dann nahmen wir die lange Autofahrt nach Hause in Anspruch. Zuhause angekommen putzten wir die Boote und riggten sie wieder auf. Sie waren voller Blütenstaub, denn der Frühling war endlich da.

Einen grossen Dank geht an unsere Trainer. Vielen Dank für euer Engagement, eure Motivation und für eure grosse Kreativität. Wir freuen uns sehr auf nächstes Jahr und hoffen, dass uns dann noch mehr Leute begleiten.