

# Bericht Aargauer OL-Lager 2023

Vom 2. bis 7. Oktober 2023 fand zum 2. Mal ein Herbstlager mit allen Aargauer OL-Vereinen statt. In Arcegno (TI) konnten rund 50 Kinder und Jugendliche ihre OL-Technik verbessern, sich kennenlernen und austauschen und hatten jede Menge Spass dabei. Einige von ihnen berichten von ihren Erlebnissen:

## Tag 1 – Montag

Wir haben uns um 9:30 Uhr in Baden beim Bahnhof getroffen. Von dort aus sind wir etwa 1,5 Stunden Richtung Kernwald gefahren, wo das erste Training stattgefunden hat. Dort wurden wir erstmals alle begrüsst, in vier Gruppen eingeteilt und haben uns für das Training fertig gemacht. Danach gingen wir in den Gruppen zum Start hinauf. Nachdem alle einen erfolgreichen Lauf absolviert hatten, assen wir unser Mittagessen. Um 14:15 Uhr haben wir unsere Sachen zusammengepackt und sind Richtung Tessin losgefahren. Nach einer langen Fahrt sind wir um 16:45 Uhr im Lagerhaus angekommen. Dort haben wir unsere Zimmer bezogen und uns eingerichtet. Danach bekamen wir eine Führung und gingen Duschen. Um 18:45 gab es Gnocchi mit drei verschiedenen Saucen zum Abendessen. Nachher um 20:45 Uhr gab es noch Kuchen zum Dessert.

## Tag 2 – Dienstag

Der Tag startete mit einem feinen Frühstück, darauf folgten einige Informationen zum heutigen Tag. Es stand ein Fein-OL in Arcegno West auf dem Programm. Das Gelände war anspruchsvoll und steil, aber schlussendlich kamen alle ins Ziel. Danach gab es Mittagessen bei der Unterkunft. Vor der Team-Olympiade hatten wir noch viel Zeit für uns, beispielsweise zum Fussballspielen. An der Olympiade fanden wir den Posten, bei dem wir Willisauerringli an Strohalmen herumreichen mussten, am tollsten. Denn dabei konnten wir auch einige davon essen. Interessant war auch der Cloud-OL, bei welchem wir mit dem Handy unterwegs waren. Viele von uns haben das, das erste Mal gemacht. Um punkt 18 Uhr gab es dann das Nachtessen. Marco, Maja und Christine bereiteten uns mit ihrem Gehackten mit Hörnli einen Gaumenschmaus. Doch das Highlight kommt erst, ein Nacht-OL im Sprintformat. Wir freuen uns alle darauf.

## Tag 3 – Mittwoch

Heute Morgen sind wir frühzeitig aufgestanden. Nach einer langen Büsslifahrt sind wir angekommen. Mit einer seeehr motivierten Truppe ging es dann zum Tagesplatz. Auf dem halbstündigen Weg hatte es viele Kastanienbäume, sehr zur Freude von Hanna und Helena. Nach nicht viel Verschnaufpause ging es direkt zum ersten Training. Es ging um Routenwahl. Nicht alle hatten es leicht und es war ein eher anspruchsvoller Wald. Nicht alle Wege waren eingezeichnet, aber es gab auch viele Extrawege. Nachdem alle auch mal zurück waren, gab es Mittagessen. Der Nachmittag war dann mit Bättsch (Sportident). Natürlich gab es dann auch eine Rangliste. Allerdings gab es auch grosse Abstände der Zeiten. Von knapp 30 Minuten bis über eine Stunde war alles dabei. Danach sind wir auch wieder zurückgelaufen und mit viel Stau zum Lagerhaus getuckert. Mit anschliessendem Röstiauflauf wurde der Tag beendet.

## Tag 4 – Donnerstag

Heute war Ruhetag. Trotzdem machten wir am Morgen ein Training. Aber von Anfang an: Frühstück gab es wie schon gestern um halb acht. Bevor wir um 9 Uhr abfahren, kam das Abwaschen und Packen. Das Gepäck war heute kleiner als sonst: Wir brauchten Sprintsachen und «Wanderzeugs». Nach einer Viertelstunde (bei manchen auch längeren 😊) Fahrt, kamen wir in Ascona an, wo es zuerst Fotoshootings mit dem See und

der «I love Ascona» Schrift gab. Als dann alle da waren, ging es los mit zwei Sprintschlaufen. Zuerst im Quartier und dann in der Altstadt. Unterwegs hatten wir kleine Fans. Die einen feuerten uns bewundernd an, andere versperrten uns den Weg. Als Belohnung für den Einsatz beim Training konnten wir uns wie immer beim Lunch-Buffer bedienen. Anders als gestern kam heute auch der Käse mit. Gleich neben unserem Zmittagsplatz am See, stand eine mobile Trampolinanlage, wo wir zuschauen konnten. Etwas später und mit gefüllten Mägen, ging die Reise dann weiter. Diesmal ging die Fahrt etwas länger. Wir hielten beim Parkplatz des Splash & Spa in Rivera an. Für uns ging es aber nicht in den Wasserpark, sondern gondelten mit der Monte-Tamaro-Bahn schleichend den Berg hoch. Wir hatten Glück mit dem Wetter und die Aussicht war schön. Zu unserer Freude mussten wir nicht wandern, sondern konnten Rodeln. Weil wir so viele waren, kamen die ersten schon zurück, bevor die letzten gegangen waren. Nach zwei Fahrten konnten wir uns noch auf dem Spielplatz austoben oder die Bottakirche «Santa Maria degli Angeli» besichtigen. Dann ging es mit der Gondel wieder runter und wir fuhren mit den Büsslis zurück ins Campo Pestalozzi. Nach einer raschen Dusche gab es Riz Casimir zum Znacht und anschliessend ein leckeres Dessertörtchen. Vor der Staffelauslosung wurde abgewaschen und Bericht geschrieben (wobei uns eine Katze störte). Nachtruhe war wie immer um 22 Uhr.

### **Tag 5 – Freitag**

Heute konnten wir etwas länger schlafen als an den Tagen zuvor. Um 8 Uhr gab es Frühstück, danach wie immer Abwaschen und Rucksackpacken. Um halb Zehn war dann Abfahrt mit den Büsslis. Heute war die Fahrt nicht so lang, denn wir trainierten wieder im Arcegno-Wald, diesmal aber in einem neuen Teil. Es gab ein spannendes Höher-Tiefer-Training im felsigen und abwechslungsreichen Gelände. Man musste aufpassen, dass man nicht abstürzte oder beim Hochkraxeln in die stacheligen Marronischalen griff. Etwas Schlimmes passierte zum Glück aber nicht. Neben unserem Lunchplatz hatte es einen Spielplatz, wo sich die Kleineren (manchmal fast eher die Grossen) austoben konnten. Nach einem guten Mittagessen ging es wieder in einen anderen Teil des grossen Waldes – etwas weiter Richtung Norden. Hier fand die für ein Herbstlager typische Lagerstaffel statt. Wie immer bei einer Staffel waren viele sehr nervös – nötig wäre dies aber nicht gewesen 😊. Den Start machen die Jüngsten mit einem Massenstart auf einen kurzen Stempelsprint. Alle dort Teilnehmenden lösten zwei ältere OL-Läufer aus. Sie selbst konnten nach ihrem Stempelsprint (der noch nicht genug ermüdend war) noch ein OL-Extratrainning. Bei den Grösseren gab es logischerweise längere und kürzere Suchaktionen und das Feld zog sich in die Länge. Nach ihrem Lauf schickten die Läufer\*innen der zweiten Strecke die Schlussläufer ihres Teams los. Am Schluss kamen alle heil im Ziel an und es gab noch ein Gruppenfoto. Dann fuhren wir alle zurück in unsere Unterkunft und hatten genug Zeit bis zum Znacht um in Ruhe zu Duschen. Auf dem Menüplan stand heute Kartoffelstock mit Gemüse und «Hacktätschli». Um 8 Uhr begann dann der legendäre Bunte Abend mit verschiedenen Spielen.

### **Tag 6 – Samstag**

Das Zmorge gab es heute um acht Uhr, was eigentlich eher spät ist. Jedoch mussten wir vor dem Zmorge noch packen und deshalb sind viele um viertel nach sieben schon aufgestanden. Nachdem wir gepackt haben und bereits für das Training angezogen waren, gingen wir essen. Nun kam der Teil, den niemand mag: Das Putzen des Hauses. Die Leiter teilten uns verschiedene Zimmer zu, die wir anschliessend putzten. Nach eineinhalb Stunden war das Lagerhaus blitzblank und wir fuhren zum letzten Training, welches in Chironico war. Es war ein technisch spannendes Gelände mit vielen Steinen und offenen Stellen. Das Training wurde mit SI-Card bestritten, was ein zusätzlicher Ansporn war, schnell zu rennen. Der zweite Teil desselben Trainings führte durch ein typisches Tessiner Bergdörfchen,

sodass man sich bis zum Ende konzentrieren musste. Wir lunchten ein letztes Mal auf einer grossen Wiese. Die einen spielten Fussball, die anderen falteten aus Bonbonpapieren Schiffchen. Es wurde auch eine spezielle Form von Ninja gespielt, in der man auch die Beine verlieren konnte. Am Ende gab es für jeden noch einen McDonalds Gutschein und man konnte den Rest des Lunches nach Hause nehmen. Dann ging es für die, die nicht im Tessin oder in Italien Ferien machten (was nicht mehr so viele waren) ab nach Hause. Vor dem Gotthard hatte es leider eine halbe Stunde Stau.