

Erfolgreiches Trainingslager in Tenero TI

Vergangene Woche fand in Tenero TI das alljährliche Frühlingstrainingslager der Leichtathletikriege TV Appenzell sowie der Geräteriege Appenzell - Gais statt. Bei herrlichem Wetter und sommerlichen Temperaturen konnte die ganze Woche intensiv auf die bevorstehende Saison trainiert werden.

Leichtathletikriege TV Appenzell

Wie schon vor zwei Jahren absolvierte die Leichtathletikriege TV Appenzell ihre Trainings mit dem STV Oberriet-Eichenwies. Die Kinder sowie die Leiter/innen wurden gemischt und in verschiedene Gruppen eingeteilt. Während die Kleineren die Disziplinen spielerisch trainierten, wurde bei den Grösseren intensiv an der Lauftechnik gefeilt, die Ausdauer verbessert sowie die Muskeln gestärkt. Die im Trainingslager erzielten Fortschritte können bereits in zwei Wochen an der Spiel-Leichtathletik in Teufen unter Beweis gestellt werden.

Doch auch geselliges Beisammensein kam in der letzten Woche nicht zu kurz: Bei einem Bike-Ausflug nach Locarno wurden die Athleten mit einem feinen Coupe für den tollen Trainingseinsatz belohnt. Auch der Lotto-Match und das Riesen-Trampolin begeisterten die Lager-Teilnehmer.

Geräteriege Appenzell - Gais

Kurz nach der Ankunft in Tenero wurden zuerst die Zimmer bezogen. Gleich darauf zog es die Geräteturner mit dem Leiterteam in die Turnhalle, wo sofort die Geräte in Beschlag genommen wurden. Nach zwei Trainings mit etwas Leitermangel, kam am Sonntagnachmittag mit Hans Breitenmoser und Valentin Lendenmann die nötige Verstärkung.

Die ganze Woche über konnte ohne Zwischenfälle intensiv trainiert werden. Die Kinder und die Leiter waren stets zufriedenen und motiviert. Am Ende der Woche waren bei allen Turnerinnen und Turnern grosse und erfreuliche Fortschritte an den verschiedenen Geräten sichtbar.

Beide Riegen dürfen auf ein erfolgreiches und lehrreiches Lager zurückblicken. Das Leiterteam freut sich bereits jetzt schon auf das Lager 2012.