



BOLV Lager 20 19 Hartlisberg



Rückblick

Sonntag

Ein paar der Teilnehmer gingen an den 1. Nationalen OL in Huttwil und kamen von dort direkt ins OL-Lager ins Pfadiheim Hartlisberg. Die anderen trafen sich bei der grossen Schanze in Bern und fuhren mit dem Zug nach Steffisburg. Wir haben dann zusammen das Haus angeschaut und haben uns auf die Zimmer aufgeteilt. Am späteren Nachmittag gab es noch ein Krafttraining. Das war echt anstrengend!

Danach hatten wir noch frei und später gab es Spaghetti mit Bolognese Sauce zum Z'nacht., das war sehr fein. Nach dem Abendessen hatten wir wieder frei und um 23:00 Uhr mussten wir alle am Schlafen sein. Der Tag war gut.

Montag

Am Montag wurden wir um 7:30 geweckt. Nach einem guten Morgenessen ging es direkt ins 1. Training. Dafür fuhren wir mit den Bussen nach Spiez. Nach einem spannenden und anstrengenden Training im schönen Seeholwald fuhren wir nach Lattigen. In Lattigen brätelten wir und genossen einen gemütlichen Mittag.

Etwa zwei Stunden später ging es mit einem anspruchsvollen Multitechniktraining weiter. Am späteren Nachmittag kamen wir wieder zurück nach Hartlisberg. Nachdem alle geduscht hatte, assen wir gemütlich Ofenkartoffeln mit Plätzchen. Bevor wir alle Schlafen gingen, besprachen wir die Trainings (und einige noch den Nationalen OL) mit unseren Trainern.

Dienstag

Das Morgentraining fand in Guntelsey zum Thema Höhenkurven statt. Man konnte im Wald sehr gut rennen. Wir haben die ganze Zeit das Schusstraining vom Militär gehört. Zum Mittagessen gab es Wienerli mit Suppe.

Nach einer kurzen Mittagspause fuhren wir in die Beatushöhlen. Dort hatten wir eine Führung die etwa eine Stunde gedauert hat. Es war sehr spannend. Dann kamen wir heim, einige machten wieder ein Krafttraining und danach gab es für alle ein sehr leckeres Abendessen (Danke an Alina und Sabine!).

Mittwoch

Am Mittwoch reisten wir zum Stauffen-Wald. Unterwegs überholten wir noch den joggenden Joey Hadorn. Wir machten eine sehr forderndes Kompassstraining im schönsten Wald den Silvan kennt. Nachdem Mittagessen im Wald machten wir einen Partner-OL. Diejenigen, die nach dem anspruchsvollen Trainingstag noch nicht genug Bewegung hatten, machten noch ein Krafttraining und nach dem Abendessen besprachen wir die Trainings in unseren Gruppen und bereiteten das Grob-Fein-Training für Donnerstag vor.

Donnerstag

Wir wurden wie immer um 07:30 Uhr geweckt und gingen dann zum Frühstück. Passend zu Ostern gab es gekochte Eier. Danach machten wir uns in den Büsslis auf den Weg nach Thun, da ein Stadt-OL anstand. In der Stadt hatten wir uns erst einmal aufgewärmt. Wir haben Kraftübungen und einen



BOLV Lager 20 19 Hartlisberg

Linienlauf gemacht. Nach den Übungen sind wir dann in vier Reihen gestanden und haben unsere Karte bekommen. Dann ist immer eine Reihe gestartet. Es ging dann darum, dass man als erstes seiner Reihe im Ziel ankommt. Als alle im Ziel waren, gingen wir weiter zum zweiten Start. Dort war es wieder dasselbe Prinzip, einfach dass man nicht mit denselben Leuten in der Reihe war. Nach diesem Lauf gab es dann noch einen Finallauf bei dem noch einmal alle rannten um am Schluss auswerten zu können, wer auf welchem Rang ist. Nach dem dritten Lauf rannten wir zu den Büsslis, da wir ein bisschen zu spät dran waren. Dann fuhren wir zurück zum Lagerhaus und assen Z'Mittag. Es gab Penne mit 5-P Sauce. Nach ein wenig Freizeit ging es nach dem Mittagessen weiter zum nächsten OL für den wir am Vorabend eine Karte gezeichnet hatten. Es ging darum, nur das einzuzeichnen, was man auch wirklich braucht um sich während des Laufes orientieren zu können. Dieses Training war gar nicht so einfach, denn wenn man sich verlief konnte man sich nicht mehr so einfach neu orientieren. Am Abend assen wir Unmengen an Fozzelschnitten. Einige gingen schon früh ins Bett, andere hingegen gar nicht.

Freitag

Am Freitag wurden wir etwas früher geweckt, damit wir bis um 8:00 Uhr alle gepackt hatten. Dann gab es Frühstück, nachdem wir unmittelbar wir mit Putzen begannen. Wir mussten bis um 11:00 Uhr geputzt haben. Nach dem wir das Pfadiheim abgegeben hatten, sind wir mit den Büsslis zu unserem letzten Training für dieses Lager gefahren. Das Training war eine Staffel im Lattigen-Wald, bei der jeweils vier Leute eine Gruppe bildeten. Es ist immer jemand der Gruppe gerannt und die anderen haben gewartet bis diese Person wieder zurück kam, damit dann die nächste Person der Gruppe starten konnte. Einige Läufer der OLG Thun waren auch noch dabei. Bevor der Regen kam, waren wir alle im Ziel.

Anmerkung der Leiter: Es hat uns allen sehr viel Spass gemacht, mit euch diese tolle OL-Woche zu verbringen, deshalb sind wir bereits an der Organisation des Sommer-Lagers 2020 (Graubünden)!





BOLV Lager 20 19 Hartlisberg

