

Kurzbericht Grächenlager 2020

Das 22. BVN-Sommerlager war gekennzeichnet von sehr guter Stimmung aller Beteiligten, von 2 nebligen, regnerischen Tagen zu Beginn und einer zweiten Wochenhälfte mit Traumwetter. Folgende Aktivitäten wurden ausgeübt:

- **Badminton:** 90' Training pro Tag mit allen Schlag- und Laufthemen, ab und zu eine 30' Privatlektion und reichlich Matches am Abend mind. 90'
- **Schnelligkeit/Kraft:** Beides zwei Mal pro Woche altersangepasst. Viele Sprünge, Sprints und Lauf-ABC. Dies sind oft die „heimlichen“ Müdemacher. Wenn man sie absolviert findet man es nicht schlimm und am nächsten Tag spürt man es knüppeldick.
- **Ausdauer:** Da gab es fast jeden Tag einen Morgen/Aufwachlauf im Wald in herrlichem Tannen/Lärchenduft. Eine kleine Wanderung 60' an einem wunderschönen Abend von der Moosalp auf den Stand mit Blick übers ganze Wallis. Die Grosse Wanderung führte, ebenfalls bei Traumwetter, vom schönen Dorf Jungen aufs Schwarzhorn (3'201m.ü.M.) Aus den geplanten 7 Std. wurden nur 5 Std. 10 Minuten, da die sehr fitten Teilnehmer ein gutes Tempo hinlegten.
- **Regeneration:** Jeden Tag wurde um 16.30 eine Stretching-Lektion gemacht und dann entspannt in die Freizeit (bis zum Nachtessen) gegangen. Am See, 10 min. oberhalb des Centers, wurden in der zweiten Hälfte des Lagers die erhitzten Körper in Kürze heruntergekühlt. Wem der See zu kalt war, konnte gleich nebenan Beine und Arme einer Kneip-Runde unterziehen.
- **Allgemein:** Die restlichen Renner in diesem Jahr waren wie so oft „Werwolfspiel“, Volleyball, Kubb, Teamwork-Aufgaben, Badminton-Theorie-Lektion, Postenlauf (mit Quiz) und Smolball. Ein Dauerbrenner war das hervorragende Essen. Meistens noch mit Dessert um 21 Uhr.
- Einzige leidige Sache war einmal mehr die Reise. Nach einer unproblematischen Hinreise kam es auf der Rückreise sehr dick: Techn. Defekt bei Matterhorn-Gotthardbahn und daraus folgend Verspätungen, Wartezeiten und zum Schluss noch ein Kofferdiebstahl im Zug.
- Das Wichtigste war aber: Alle blieben die ganze Woche gesund und unverletzt und kamen müde aber zufrieden nach Hause.

Christian Nyffenegger im August 2020

Wir freuen uns auf den **7. – 13. August 2021**