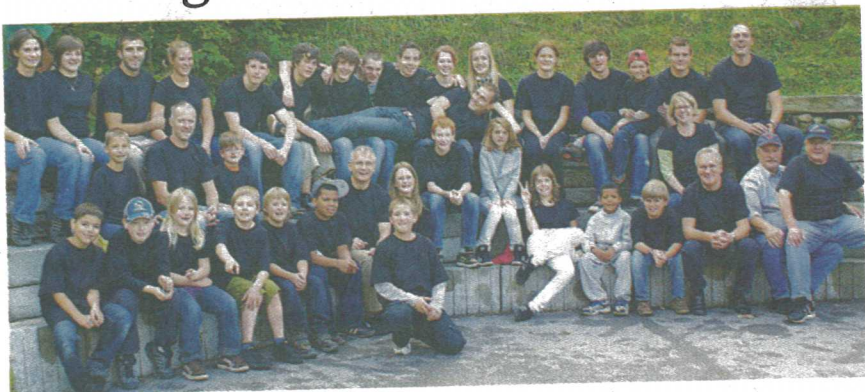


# Eine ganze Woche Judotraining



**Herbstlager:** Der Judo-Club Nunningen war in Zwischenflüh, Diemtigtal.

FOTO: ZVG

Am Samstag, 25. September, besammelten sich 40 Judokas vor dem Dojo in Nunningen zum 6. Judolager. Nach dem Aufladen des Gepäcks und den letzten Anweisungen der Lagerchefin begab man sich mit Privatautos auf den Weg nach Zwischenflüh im Diemtigtal. Dort angekommen, musste die Gruppe zuerst die 240 Quadratmeter Judomatten in der Turnhalle verlegen. Nach dieser Anstrengung machten wir uns auf den Weg ins Lagerhaus «Alpenrose». An dieser Stelle möchte ich erwähnen, dass das Haus früher einmal ein Hotel war und somit einigen «Luxus» bot. Die Zimmer waren sehr geräumig, was jedoch nicht heisst, dass die Kleider korrekt in den Schränken versorgt wurden oder etwa Ordnung herrschte. Am Abend wurde der Lagerpakt geschlossen und somit die Verhaltensregeln definiert.

Der Tagesablauf war durch die ganze Woche praktisch identisch. Noch vor dem Frühstück war jeweils Kondition angesagt. Am Morgen und am Nachmittag standen dann je zwei Stunden Judotraining auf dem Programm. Die Trainings waren vom TK-Chef sehr gut gestaltet. Es war nicht einfach, das Mittel-

mass zwischen den Kleinen und den Grossen zu finden, aber es hat bestens funktioniert. Ein speziell engagierter Hoffotograf begleitete uns durch die ganze Woche und knipste Hunderte von Bildern. Einzig am Mittwoch gönnte man sich einen Ruhetag. Unterstützt von schönem Wetter, machten wir uns auf den Weg zum «Grimmimutz»; ein Erlebnispark für Kinder. Die kleine Wanderung im idyllisch-mystischen Tal sowie das Grillen machten Spass und man genoss die Abwechslung zum intensiven Training.

Nach einer sehr schönen, gut gelungenen Woche mussten wir Abschied von Zwischenflüh und später auch von unseren Kameradinnen und Kameraden nehmen. Es fiel nicht allen leicht, da einige neue Freundschaften entstanden sind. Ein spezieller Dank geht an unser Küchenteam. Sie haben die ganze Woche lecker gekocht und uns immer mit Desserts überrascht und verwöhnt. Dies war sicher auch ein Grund, dass die Lagerstimmung trotz Muskelkater stets lustig und gut war.

*Reto Karrer*