

impOLs–Orientierungslauf-Lager für Kinder und Jugendliche vom 06.-11. April 2015

Dieses Jahr fand das OL-Ausbildungslager mit 28 Kindern und Jugendlichen aus den OLGs Bucheggberg, Biberist SO, Hindelbank, Huttwil, Langenthal und Regio Olten auf der Honegg- Süderen statt. Die jüngste Teilnehmerin zählte neun Jahre, die älteste sechzehn.

Schwergewicht war die Ausbildung im Orientieren, aber auch das Laufen und Spielen kamen nicht zu kurz.

Hier ein typischer Tagesablauf: Morgens um 07.30 Uhr werden wir mit lauter Musik geweckt. Die einen werden sofort aktiv, andere bleiben lieber noch etwas liegen. Nach dem energiereichen Frühstück suchen wir unsere OL-Utensilien zusammen und los geht's. Drei „Büslis“ fahren mit uns zu den täglich wechselnden Trainingswäldern. Bei eher noch frostigen Temperaturen beginnen wir nach einem Aufwärmspiel in verschiedenen Leistungsgruppen mit unserem Training. Die Leiter und Leiterinnen lassen sich jeden Tag neue Trainingsformen einfallen. Heute steht ein Routenwahltraining auf dem Programm. Dabei versuchen wir, den schnellsten Weg zum nächsten Posten zu finden. Nach einem anstrengenden Trainingsmorgen geniessen wir am Mittag (bei nun wärmeren Temperaturen!) ein umfangreiches Picknick im Wald, manchmal fahren wir aber auch ins Ferienhaus Honegg zurück. Dort haben unsere tollen Köchinnen eine leckere Mahlzeit vorbereitet. Bald geht es mit dem Nachmittagstraining weiter, obwohl alle schon ein wenig müde sind. Beim Höhenkurventraining kommt es etwas weniger auf die Schnelligkeit als auf die Genauigkeit an. So werden wir körperlich nicht überfordert. Nach dem feinen Nachtessen findet noch ein lustiges Abendprogramm statt. Heute ist es ein Mikro-OL im Haus. Danach sind wir alle so müde, dass wir gerne zu Bett gehen und bald auch schlafen.

Das OL-Highlight in dieser Woche ist der Vampir-OL am Donnerstag. Mit Stirnlampen ausgerüstet machen wir einen sogenannten Skore-OL. Wir suchen gruppenweise im dunklen Wald 45 Minuten lang die mit reflektierenden Bändern ausgerüsteten Posten. Je nach Entfernung und Schwierigkeit gibt es verschieden viele Punkte. Hinter den Bäumen verstecken sich drei böse Vampire, die uns einen Punkt auf der Karte streichen, wenn sie uns erwischen. Nicht nur die kleinsten Teilnehmer und Teilnehmerinnen kreischen, wenn uns ein Vampir erwischt! Zur Sicherheit wird jede Gruppe von einer Leiterin oder einem Leiter verfolgt, die uns aber nicht helfen, die Posten müssen wir selber finden.

Am Samstagmorgen putzen wir das Haus und werden zu den Sammelplätzen zurückgebracht, von denen aus wir am Montag gestartet waren. Nach dieser anstrengenden, aber coolen Woche ruhen wir uns gerne etwas länger aus als gewöhnlich.

Anna – Miron – Siri - Ivo