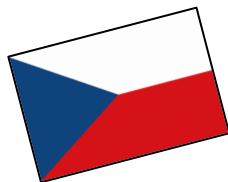


Trainingslager / Friendshipcup Liberec/ Jablonec

Stützpunkt Trampolin @ Czech Republic



13.-19. Oktober 2025

Reisetagebuch von Lucien, Can, Béolan, Jonas, Zoe, Finnian, Alenka und Ramon

Montag, 13. 10. 2025:

Um 8 Uhr gings relativ pünktlich los. Wir machten es uns im ZTV Bus bequem und starteten die achtsündige Fahrt. Ohne grössere Probleme konnten wir mit einer Mittagspause, wo wir uns mässig happy verpflegten, durchfahren. Nach dem Check-in im Hotel spazierten wir in Richtung Liberec Zentrum, wo wir in einem Einkaufszentrum ein asiatisches Restaurant wählten, um das nicht so tolle Mittagessen wieder wettzumachen. Nun sind, glaube ich, alle etwas müde, jedoch voller Vorfreude auf die kommenden Tage in Tschechien ☺ Guet Nacht. (Ramon)

Dienstag, 14. 10. 2025:

Morgenessen gab es heute bis 8:30 und alle kamen, zwar verschlafen, aber sehr pünktlich unten an. Kurz darauf war Treffpunkt für den Start in die Trainingshalle, die ca. 10 min vom Hotel entfernt steht. Es war eine wacklige Fahrt, aber schlussendlich kamen wir heil oben auf dem Hügel an. Training war gut, jedoch anfangs doch schon ziemlich kalt. Die Halle hat allen sehr gut gefallen und wurde ausgiebig genutzt. Nach einiger Eingewöhnung konnten wir die guten Trampoline voll ausnutzen und zeigten gute Leistungen. Beim Ausdehnen diskutierten wir das Nachmittagsprogramm, und landeten schlussendlich beim Bowlen. Ramon zeigte einen starken Start, konnte aber dem Druck nicht standhalten und wurde nur zweiter. Der Kampfgeist war bei allen beim Bowlen hoch, die Leistungen leider eher niedrig. Zum Glück ist Trampolin unsere Leidenschaft und nicht bowlen.

Im Vergleich zum Mittag kam die Entscheidung relativ eindeutig und rasch, der Italiener um die Ecke. Gesättigt begeben wir uns jetzt zum Ende des Tages noch hinter die Schulbücher und dann früh ins Bett, um morgen nicht auf dem Trampolin einzuschlafen. Guet Nacht. (Zoe, Béolan)

Mittwoch, 15. 10. 2025:

Tagwache 08.00 inklusive Frühstück, danach Sammlung um 09.30 vor dem Hotel. Training verlief wie am vorherigen Tag, jedoch mit ein paar kleinen Änderungen. Beispielsweise wurde das Aufwärmen mit einer Partie Volleyball versehen, welche dafür am Ende des Trainings mit einer ausgiebigen Dehn-Session kompensiert wurde. Nach einem Foto-Shooting vor der Halle begaben sich unsere Athleten auf die Reise zu einer neuen Welt, auch genannt Jablonec. Dort angekommen und von Hunger geplagt, wurde hurtig eingeecheckt und sich auf einen 100m Marsch zur Mall neben dem Hotel vorbereitet. Nach dieser ermüdenden Wanderung, welche insgesamt drei Minuten dauerte, gab es als Mittagessen für die einen lecker KFC und für die anderen Zwipf aus dem Supermarkt. Im Hotel wieder angekommen, stand als Nachmittags-Programm die Stürmung des Zimmers und dessen Besetzung bis zum Abendessen an (wir haben im Zimmer gecillt). Mit einem Magen gefüllt mit Reis Poulet (für die Vegis mit weniger Poulet) befinden sich die Athleten nun wieder im Zimmer und lassen den Abend ausklingen. Hebed en Schöne. (Finnian, Jonas)

Donnerstag, 16. 10. 25:

Heute hatten wir zum ersten Mal in der Wettkampfhalle Jablonec Training, wir hatten alle einen Spass und ich glaube man hat auch von den verschiedenen Nationen lernen können. Nach dem Training haben wir

noch kurz gestretcht und ausgerollt danach haben wir in der Wettkampfhalle Mittag gegessen und ich persönlich fand das Essen nicht so der 'börrna' aber glaube man konnte es essen, dann hatten wir eine wilde Heimfahrt da der Busfahrer beim ersten Stopp die Türen nicht aufgemacht hat und wir somit ca. 30 min länger hatten aber kann ja mal passieren wir sind danach auch noch in die mall gelaufen und haben uns dort umgeschaut und Essen gekauft wir hatten danach nur noch Abendessen und das war unser erster Tag in Jablonec, hebet en schöne liebe Gruess (vom Can de terminator.)

Freitag, 17. 10. 25:

Unser Tag startete etwas früher beim Frühstück um 8 Uhr. Da wir heute die ersten Wettkämpfe hatten, bedienten wir uns ausgiebig, vor allem die, welche um den Mittag Wettkampf hatten. Nach kürzerer Shuttlebusreise als gestern, begaben wir uns in die Wettkampfhalle, in der bereits das allgemeine Einturnen lief. Die Stimmung war bereits sehr gut! Team Zürich hatte nur bis ca. 13:30 Einsätze, aber einige von uns blieben den Rest des Tages auch in der Halle, um alle anderen aus dem Schweizer Team zu unterstützen. Unsere Wettkämpfe liefen bis auf ein paar Stürze und Anpassungen sehr gut und wir fahren mit einem Final- (Can) und einem Halbfinalplatz (Zoe) weiter. Die Unterstützung und Stimmung liess auch trotz langem Tag und sinkender Energie nicht nach und jeder wurde von Herzen unterstützt! Vielen Dank an die Coaches für die mentale und physische Unterstützung und das Mitfiebern! Wir freuen uns auf eine warme Dusche und gemütlichen Betten. Liebs Grüessli und bis morn :) (Zoe)

Samstag, 18. 10. 2025:

Der Samstag begann für uns mit einer Frühschicht. Bereits um 8 Uhr standen wir in der Wettkampfhalle. Nach dem der Morgen, welcher aus den Synchronwettkämpfen bestand, bestritten war, verpflegten wir uns mit unserer x-ten Portion Reis in der Halle. Aus der Not liessen wir Trainer uns auch erstmals auf das Abenteuer vom tschechischen Kaffee ein.

Getragen von der guten Stimmung in der Halle turnten Zoe und Can am Nachmittag in ihren entsprechenden Halbfinals und Finals. Can konnte sich zusammen mit Matteo am Morgen für das Synchronfinale qualifizieren und durfte noch ein zweites Mal auf das Gerät.

Nach der Rangverkündung, wo sich Can seine Silbermedaille abholte, ging es zurück ins Hotel, wo der Stresspegel, den Höhepunkt der Woche erreichte: das Styling für das Bankett, musste innert einer Stunde absolviert werden. Auch diese Challenge meisterte unser Team jedoch mit Bravour. Am Bankett wurde dann die restliche Energie, von der erstaunlich viel übrig war, auf der Tanzfläche liegen gelassen. Mit einem grossen Lachen im Gesicht und einigen neuen Snapchat Freund*innen verliessen wir das Bankett und fielen im Hotel in einen tiefen Schlaf. (Alenka)

Sonntag, 19. 10. 2025:

7:00 Frühstück, freiwillig...

Schon klar, dass die Augen noch etwas kleiner waren, nach nur wenigen Stunden Schlaf. In Gedanken noch beim Wettkampf, oder vielleicht beim Bankett?! Gings um 8Uhr in den Bus. Bei Minus 2 Grad mussten wir ordentlich heizen und die Scheiben freikratzen. Dank guter Tetris-Erfahrung wurde der Kofferraum durchdacht beladen, sodass man sogar noch ein bisschen hinter rausschauen konnte. Wir holten Viki, welche für ihren tschechischen Verein startete, in ihrem Hotel ab und füllten so den ZTV Bus komplett. Die achtstündige Rückfahrt verlief problemlos und wir kamen am frühen Abend alle sehr müde aber gesund und um einige Erfahrungen reicher zu Hause an.

Vielen Dank an alle, die dieses Erlebnis bereichert und ermöglicht hatten. (Ramon)