

Ameländer Morgenkurier

SFOR FREE

9162 GEMEENTE AMELAND, PROVINCIE FRIESLAND, NEDERLAND

Endlich wieder #dieseeineliebe

Die ersten Zeilen des Ameländer Morgenkuriers 2018. Wichtige, richtungsweisende Worte, die den Verlauf und die Stimmung in diesen besten zwei Wochen des Jahres maßgeblich beeinflussen können.

Also, was sagt man den gespannten Lesern an dieser Stelle? Spricht man davon, wie sehr sich alle Mädchen, Betreuerinnen, Küchendamen und Helfer auf diesen Tag gefreut haben? Davon, wieviel Vorbereitung und helfende Hände nötig sind um ein Ferienlager dieser Güteklasse auf die Beine zu stellen? Oder von den vielen tollen, kreativen, sportlichen, unglaublichen, atemraubenden und verrückten Spielen und Programmen, die die Betreuerinnen sich ausgedacht haben um diese zwei Wochen möglichst abwechslungsreich und unvergesslich zu gestalten?

Unterm Strich findet man wohl kaum die richtigen Worte für diesen Tag, diesen Artikel. Und doch soll natürlich hier kein leeres Feld stehen bleiben.

Deshalb: Herzlich Willkommen auf Ameland, dem Diamant des Wattenmeers! Herzlich Willkommen auf dem Molenhof in Nes, der für die nächsten Wochen unser zuhause sein



wird! Herzlich willkommen in der Lagerfamilie 2018!

Jedes Mädchen und jede Betreuerin hat wohl ihre ganz persönlichen Gedanken und Gefühle beim Betreten unserer Lieblingsinsel. Vielleicht viele schöne Erinnerungen, Vorfreude, vielleicht auch ein kleines bisschen Angst vor den Dingen, die da auf uns zukommen. Aber eins haben wir alle gemeinsam: Wir brennen für Ameland und für das Mädchenlager! Bei

unseren neuen Mädels ist es vielleicht nur ein kleiner Funke, bei den alten Häsinnen ein Riesenfeuer. Und wir sind alle sicher: Vor uns liegt etwas großartiges und jede von uns wird einen Teil zu diesem Erlebnis beitragen, an das wir noch sehr lange denken werden.

Wir, das Betreuerenteam, freuen uns sehr sehr stark auf dieses Lager mit euch und alle Höhen und Tiefen, die wir zusammen mit euch erleben werden! Let's rock!

Müssen wir da Sport machen?



Paula hat noch nicht so richtig Lust auf Sport.

Eine nicht ganz unberechtigte Frage, lautet doch das Motto für das Mädchenlager „Amelympia 2018 - Lasset die Spiele beginnen!“

„Was haben die sich nur dabei gedacht“ grübelt Paula laut, während sie die Bequemlichkeit ihres frisch bezogenen Bettes genießt, „ich wollte es doch in den Ferien mal ruhiger angehen lassen.“ Mit ihren Bedenken ist die 10-jährige nicht allein, doch das Betreuerenteam scheint es durchaus ernst zu meinen. „Ich bin neu hier im Team und eine absolute Sportskanone“, strahlt Leonie, die wohl eine starke Stimme

für das Motto gehabt haben soll, „ich freue mich schon darauf, viele Kilometer mit den Mädels zu joggen oder zu schwimmen, Gewichte zu stemmen oder Liegestütz bis zur Erschöpfung zu machen.“ Die Wareндorfer Leistungssportlerin trifft mit solchen Aussagen nicht ganz den Kern des Lagers, da ist wohl noch Aufklärungsbedarf vorhanden.

Wie in jeder Demokratie gibt es auch Gegenstimmen unter den Verantwortlichen. „Ich bin da eher gemüthlich unterwegs, ich habe große Angst vor einer Verletzung, wenn ich mich zu stark anstreng.“ Deshalb war ich

gegen das Motto“, erklärt Julez.

Es gibt also für und wider zum roten Faden des Lagers 2018. Lagerleitung Anki beschwichtigt die erhitzten Gemüter: „Es wird für jeden das passende Programm dabei sein, da sind wir uns sicher. Amelympia ist nicht nur was für Top-Athleten, sondern auch für Künstler, Tänzer, Bastler, Sänger und Partylöwinen.“ Solche Töne stimmen die Lagergemeinschaft versöhnlich und machen außerdem neugierig auf die vielen tollen Aktivitäten, die Amelympia für die Mädels zu bieten hat.



Medaillenspiegel

...folgt

Olympischer Kalender

- 8:30 Uhr Startschuss
- 9:00 Uhr Frühstück
- 10:15 Uhr Meet&Greet
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 15:15 Uhr Ab ans Wasser&Glockendisco
- 18:30 Uhr Abendessen
anschl. Dienste
- 20:15 Uhr Dancing Queen

Tipps und Tricks für Olympionikinnen

Wie beugt man Muskelkater vor?

"Ein Wundermittel gibt es nicht", sagt Sportexpertin Ashley Olympic. "Auch Dehn- und Aufwärmübungen vor dem Sport können Muskelkater nicht verhindern." Muskelkater ist die Folge ungewohnter Bewegungen oder zu hoher Belastung. Die beste Vorbeugung ist daher, das Training langsam und stufenweise zu steigern. Ein weiterer Pluspunkt regelmäßiger Bewegung: Die Koordination verbessert sich – und je koordinierter Bewegungen ausgeführt werden, desto besser arbeiten die Muskeln zusammen.

Amelypic News

Trautes Heim, Glück allein

70 Betten erfolgreich bezogen

„Das ist ja schlimmer als der Umzug einer Großfamilie“, stöhnte Thea schon beim bepacken des LKWs, „mir graut es davor das alles im Lager wieder auszupacken. Wie recht sie mit dieser Vorahnung behalten sollte, wurde allen Teilnehmerinnen am Samstagmittag klar, als sie den Hof betraten. Da stapelten sich Koffer, Kisten, Lebensmittel, Schlafsäcke, Spielmaterial und Wasserkisten munter durcheinander auf dem Molenhof. Auf das große Chaos folgte auf dem Fuße das noch größere Chaos. Da wurden Betten gerückt, Koffer ausgepackt, Matratzen bezogen, Schlafsäcke entwirrt und Kulturtaschen in Position gebracht. „Ich hatte zuhause ein Ordnungskonzept für meinen



wieder-gefunden.“ Und auch im kleinen Schlafsaal sind erste Verluste zu beklagen. „Niemand hat mir gesagt, dass es so schwer ist ein Bett zu beziehen,“ klagt Lilli S., „ich habe alles versucht, aber am Ende mussten mich meine Freundinnen aus dem Bettlaken befreien.“ Glücklicherweise kam, nach einigem Hin- und Her, doch noch alles gut. Zum Redaktions-schluss in den späten Abendstunden ging

Koffer entwickelt, aber leider hat sich das in der Praxis dann doch nicht bewährt“, berichtet die enttäuschte Jolina. Und auch ihren Mannschaftskolleginnen von den Dope(d) Winners geht es nicht besser: „Erst ist mein Koffer geplatzt und jetzt kann ich keine einzige saubere Unterhose mehr finden“, so die verzweifelte Franziska, „aber mein Glätteisen habe ich zum Glück schnell

die Meldung ein, dass alle 56 Mädchen in ordnungsgemäß bezogenen Betten lagen und auch im Betreuerschlafsaal die Schlafstätten eingerichtet waren. Es soll sogar die Rede davon gewesen sein, dass es hier auf dem Molenhof fast schöner als zuhause sei. Der Wahrheitsgehalt dieser Meldung ist allerdings anzuzweifeln.



Team Sprint



Dope(d) Winners



Team LKW



Birgit & Katha

ATHLETEN DES TAGES

Es war ein umkämpfter Sieg, doch schlussendlich konnte Lilli die Goldmedaille mit in den Schlafsaal nehmen. Der 50m Sprint der kleinen Damen war sicher der spannendste Moment des Tages

Endlich mal selbst den Lagertanz entwerfend dieser Traum wurde für die Dope(d) Winners wahr. Mit einer mitreißenden Performance begeisterten sie ihr Publikum.

Die Mädels waren noch nicht auf der Fähre, da hatten die Mitarbeiter des Tages bereits den gesamten LKW abgeladen. Vielen Dank für eure große Motivation!

Nicht nur den LKW haben sie abgeladen, nein, auch tonnenweise Lebensmittel haben die beiden eisern hin- und herumschleppt. Unsere Helden der Arbeit.

Ameland aktuell

Die Spiele haben begonnen

Erste Medaillen an Ausnahmesportler vergeben



Die Unwägbarkeiten der turbulenten Anreise und das leckere erste Abendessen waren noch nicht ganz verdaut, da stand schon das nächste Highlight auf dem vollen Tagesplan der Ahlener Girls. Die Amelympischen Spiele mussten schließlich feierlich eröffnet werden.

Zu diesem Anlass hatten sich Die Betreuerinnen die große Eröffnungsfeier des Originals zum Vorbild genommen und schon vor Wochen Neuling Leonie nach Athen entsandt um das olympische Feuer sicher nach Ameland zu holen. Nach dem euphorischen Einzug der Mannschaften mit epischen Hymnen und frenetischem Jubel lief die völlig entkräftete Leonie mit der flackernden Fackel ins Stadion ein und übergab den Staffelstab an Anna S., die die Ehre hatte stellvertretend für alle anderen das amelympische Feuer auf dem Molenhof zu entzünden. „Ich habe überhaupt nicht damit gerechnet für diese große Ehre ausgewählt zu werden“, blickt die kompetente Feuerteufelin zurück, „aber es war ein unvergesslicher Moment, als das Feuer auf einmal aufloderte. Das werde ich sicher niemals vergessen.“ Die ambitionierten Athletinnen erwarteten vielfältigste Show-

einlagen, unter anderem der Lager-tanz der aktuellen Saison und eine Darbietung der Coaches Anka und Thea, die offensichtlich an einem Energieüberschuss litten.

Das unbestrittene Highlight stand jedoch noch aus. Die ersten Wett-kämpfe auf der Kurz- und Mittel-strecke wurden ausgetragen. Auf den 50 Metern für die Kleinen und 75m für die Großen lieferten sich die Läuferinnen aus allen Gruppen einen erbitterten Kampf um die Medaillen.

Getrübt wurde die Stimmung nur durch die enorme Lärmbelastung, der die Lagergemeinschaft während der Festivitäten ausgesetzt war. Aus diesem Grund musste auch ein weiter geplanter Showact einer namenhaften und aus Funk und Fernsehen bekannten Showgröße abgesagt werden. Nach einem Ersatztermin wird gesucht, Tickets können bei der Ameländer Behörde für schwachsinnige Lärmgesetze zurückgegeben werden.

Am Ende des Abends zog das amelympische Komitee Resümee: „Diese Stimmung, dieser Jubel, diese sportlichen Leistungen - sowas hat die Insel seit mindestens einem Jahr nicht gesehen!“, schwärmt Anki.



Sportlermenü des Tages

*Halbe Olympiaringe
Pampe vom Erdapfel
Kreidestifte*

Olympia-Wetter

So, 12.08. morgen	Mo, 13.08. Montag	14.08. Dienstag
max 22° min 13°	max 21° min 17°	max 23° min 17°
Vormittag	Vormittag	Vormittag
Nachmittag	Nachmittag	Nachmittag
Abend/Nacht	Abend/Nacht	Abend/Nacht
☀ 2 Std.	☀ 2 Std.	☀ 5 Std.
⬆ 40 %	☂ 80 %	⬆ 40 %