



SCHLESWIG-HOLSTEINER
LEICHTATHLETIK-VERBAND & Co.
Jugend

SHLV

Trainingsfreizeit

10-16.10.2011

Liebe geht halt manchmal
erst durch den Magen



Lalandia

Vorwort

Die Uhr geht allmählich auf die 6 zu und dieses Jahr Lalandia geht jetzt auch endgültig zu Ende.

Rein wettertechnisch war die Woche sehr extrem. Morgens durch den leichten Frost fühlte man sich wie im Winter und tagsüber war es durch die Sonne wie im Spätsommer. Für das Training hatten wir daher super Bedingungen und ebenso für unsere Aktivitäten, so dass ich denke, es war für uns alle wieder eine tolle Woche. Und um auch für die Zeit nach Lalandia die schönen Erinnerungen hervorrufen zu können, gibt es ja zum Glück diese Lagerzeitung.

Damit ihr jetzt diese Ausgabe in der Hand haltet, geht mein Dank an mein Team: dies wäre einmal **Lisa**, die sich um die ganzen Sprüche und Man munkelt Listen gekümmert hat, den Betreuerbericht geschrieben und dafür gesorgt hat, dass der eine oder andere Text den Weg in den Laptop findet. Die zweite Person wäre **Jens**, der jeden Bericht layoutet (keiner hat nämlich seine Vorlage benutzt) und die Bilder dazu eingefügt hat. Die Bilder wiederum hat **Paddy** aus einem Berg von Fotos vorsortiert. Des Weiteren ist er für die Gestaltung der Fotoseiten und des Titelblattes verantwortlich gewesen.

Ein weiterer Dank gilt all denjenigen, die uns tatkräftig unterstützt haben, da fallen mir auf alle Fälle **Basti**, **Uta** und **Caro** ein und natürlich noch die Personen, die beim Heften mitwirken (werden). Ein ganz großer Dank geht auch an **Leoni**, die sich kurzfristig bereit erklärt hat, den Bericht über die Olympiade zu schreiben, denn ansonsten hätten wir keinen! (irgendein Hausbetreuer hat das nämlich nicht an sein Haus weitergegeben).

Nun aber genug der Worte, viel Spaß beim Lesen. Bis zum Frühjahr in Wyk oder auf der nächsten Herbsttrainingsfreizeit.

Daddel

SHLV - Jugend Balandia 2011



Aktionsplan Lalandia 2011

Montag	14.15	Abfahrt Fähre in Puttgarden
	15.00	Ankunft in Rodbyhavn, Gepäck in Busse, Fußweg nach Lalandia
	16.00	Treffen zwischen den Hütten, Begrüßung, Hüttenverteilung
	17.30	Kennenlernaktionen
Dienstag	9.30	Treffen zum Training
	14.45	Treffen an der Bowling-Bahn: 15.00 Uhr 1. Gruppe Bowlen Hütten von Daddel, Jan, Ines, Paddy, Uta, Sebastian
	15.45	Treffen an der Bowling-Bahn: 16.00 Uhr 2. Gruppe Bowlen Hütten von Jens, Lisa, Veronika, Katha
	20.15	Workshops (Buttons -Katharina, T-Shirt-Bemalen - Uta, Origami - Jan Quiz, Spiele - Daddel, TT Sebastian, Billard - Jens, Cocktails mixen - Lisa)
Mittwoch	9.40	Treffen zum Training
	14.15	Treffen zwischen den Hütten zum Gruppenfoto und Hüttenfotos
	15.00	Chaos-Spiel
	20.00	Vorbereitung Lala-Force
Donnerstag	9.40	Treffen zum Training
	14.15	Basketball, Minigolf, Badminton, Fußball, Kraftraum
	20.00	Lala-Force
Freitag	9.40	Treffen zum Training
	15.00	Lager-Olympiade
	20.15	Workshops (Buttons - Sebastian, T-Shirt-Bemalen - Veronika, Origami - Jan Spiele - Daddel, Freundschaftsbänder - Katha, Backen – Ines, Cocktails mixen – Lisa)
Samstag	9.40	Treffen zum Training
	12.00	Geräte sortieren an den Bussen
	14.00	alle zusammen ins Badeland
	16.45	Pizza-Essen
	18.00-21.00	Abschlussabend im Tischtennis-Raum
Sonntag	7.00	wecken, waschen, frühstücken
	8.00	Hütten aufräumen und sauber machen
	ab 8.45	Gepäck einladen in blauen Bus
	9.00	alles raus aus den Hütten (je Hütte bleiben 2 Leute da) Kontrolle Hütten
	10.00	danach Abmarsch (alle zusammen) zur Fähre
	11.15	Abfahrt Fähre
12.00	Ankunft in Puttgarden	



Häuser in Lalandia 2011

Stefan (Daddel)	314
Antonio Gravile, 92	LBV Phoenix Lübeck
Kai Peters, 94	LG Dithm. Westküste
Jan Opitz, 94	SV Preußen Reinfeld
Leoni de Graaf, 97	SV Friedrichsgabe
Sarah Janzen, 96	SV Friedrichsgabe
Marten Kemm, 95	VfI Oldesloe
Lars Ratzeburg, 95	LG Reinbek/Ohe

Lisa	303
Philipp Schönhoff, 95	KTB
Maximilian Wardeck, 96	KTB
Friederike Tilkorn, 94	TSV Trittau
Katja Fehrmann, 95	TSV Trittau
Nina Lange, 95	KTB
Greta Breitländer, 95	KTB
Katharina Sohr, 96	SC Wentorf

Jan	301
Luca Krömer 96	Wellingdorfer TV
Lasse Schalla, 97	Wellingdorfer TV
Lars-Ole Gloe, 98	Wellingdorfer TV
Jannick Jaschinski de So	SC Itzehoe
Florian Wormeck, 96	PSV Eutin
Lennard Biere, 97	MTV Heide
Hannes Simon, 97	PSV Eutin

Ines	313
Pauline Arndt, 97	SV Preußen Reinfeld
Finja Dieckmann, 96	KTB
Julia Heinzel, 96	Wellingdorfer TV
Fenja Krohn, 96	LG Elmshorn
Nina Fröhlich, 95	TSV Uetersen
Ariane Ballner, 96	LG Elmshorn
Vivica Klinck, 97	LG Reinbek/Ohe

Veronika	311
Björn Adden, 96	LAV Hamburg Nord
Philip Thiele, 96	SC Poppenbüttel
Lena Kerkloh, 95	LG Reinbek/Ohe
Finja Lorentz, 96	SV Friedrichsgabe
Robin Römer, 97	LG Reinbek/Ohe
Fynn Glindemann, 96	SV Tungendorf
Janne Sagawe, 97	TSV Lensahn

Patrick	305
Nola Müller, 99	KTB
Pauline Helm, 99	KTB
Yola Reestorff, 97	KTB
Jule Schnoor, 99	TSV Klausdorf
Sanja Krömer, 99	Wellingdorfer TV
Sophie Prass, 99	Wellingdorfer TV
Pia Kock, 98	LG Elmshorn

Jens	302
Noemi Studt, 98	SV Henstedt-Ulzburg
Levke Mees, 97	TSV Schleswig
Cynthia Bingana, 97	SV Henstedt-Ulzburg
Louise Preuß, 96	TSV Travemünde
Anna Korf, 95	TSV Schönberg
Franziska Witscher, 95	Wellingdorfer TV
Neele Brümmer, 95	MTV Lübeck

Sebastian	312
Lisa Pajewski, 97	SV Friedrichsgabe
Melina Mattern, 98	SV Friedrichsgabe
Nele Wollgast, 97	SV Friedrichsgabe
Folke Woch, 97	LG Schleswig-Fahrdorf
Axel Flint, 97	SV Friedrichsgabe
Alexander Schönfeldt, 96	TSV Trittau
Frederik Schilling, 96	TSV Trittau

Katharina	304
Fabian Bruns, 00	KTB
Linus Berszuck, 00	KTB
Luca Pape, 99	KTB
Henning Kunze, 98	KTB
Sebastian Wardeck, 00	PSV Eutin
Thore Steenken, 99	PSV Eutin
Niklas Sagawe, 00	TSV Lensahn

Uta	315
Luise Hamann, 99	TSV Plön
Sophia Laatz, 99	TSV Plön
Luisa Wittkamp, 99	TSV Trittau
Julia Fehrmann, 98	LG Reinbek/Ohe
Elena Preuß, 99	TSV Travemünde
Greta Möller, 99	SV Friedrichsgabe
Anna Lindenau, 99	SV Friedrichsgabe



Tagesbericht vom Montag, den 10.10.11

Nachdem wir uns um 13:30 Uhr bei Uta in Puttgarden angemeldet haben, ging es los auf eine $\frac{3}{4}$ - stündige Fährfahrt auf der Prinzesse Benedikte. Schließlich erreichten wir unser allseits geliebtes Lala. Nach Speeddating und Erdkundewissen kannten wir alle rund 10 Namen mehr. Zumindest laut Basti und Vero. Während bei uns in der Hütte schon laut Spaghetti gefuttert wurden, versuchten andere immer noch einen halben Liter Öl zum Kochen zu bringen. Nachdem unsere Hütte verwüstet wurde, freiwillige Kloputzer gefunden wurden und kleine Heinzelmännchen Frühjahrsputz machten, ging der Tag zu Ende. Für Manche früher und für Andere erst am nächsten Tag.

Hütte von: Ines

Tagesbericht vom Dienstag, den 11. Oktober

Der Tag begann mal wieder viel zu früh. Nach der freundlichen Weckung durch Lisa gab es das erste Frühstück in Lalandia, welches mal wieder viel zu still ausfiel.

Nachdem wir uns dem Wetter entsprechend angezogen hatten, folgte auch schon die erste Trainingseinheit, nach der zu vermelden war, dass bereits erste Sachschäden zu beanstanden waren. Eine Tischtennisplatte war zerlegt worden. (*Anm. d. Red.: Es war Max ☺*). Als wir uns um ca. 12 Uhr wieder in den Hütten einfanden, war es Zeit unsere leeren Mägen zu füllen. Später ging es dann zum Bowling, wobei die erste Gruppe viel zu viel Zeit in Anspruch nahm!!!

Auch nach dieser sportlichen Aktivität musste ein weiterer Schaden gemeldet werden: der Reinbeker Bus war demoliert worden. (*Anm. d. Red.: Richtig un schön!!*). Völlig ausgepowert nahmen wir abends dann die letzte Mahlzeit des Tages zu uns, bevor sich einige später auch noch zu Workshops zusammen fanden. Das Angebot reichte von Tischtennis bis zu Cocktails mixen, wobei das Cocktailmixen noch durch Paddys Eigenkreation gekrönt wurde.

Hütte von Lisa, A303



Tagesbericht Mittwoch von Hütte A 315

Um ca. 8:30 Uhr sind wir alle aufgestanden. Kurz danach deckten wir den Tisch für das Frühstück. Zusammen deckten wir den Tisch auch wieder ab. Dann putzten sich alle die Zähne und machten sich fertig für das Training. Luisa und Julia hatten Lauftraining bei Daddel und Greta, Anna, Sophia, Luise und Elena hatten Wurftraining bei Ines. Nach dem Training aßen wir zusammen Pitas und überlegten uns, wie unsere Hütte aussehen sollte. Wir zogen uns schnell um und machten alle draußen die Hütten- und Gruppenfotos. Nach den ganzen Fotos haben wir das Chaosspiel gespielt. Dann haben wir schnell unsere Taschen gepackt und gingen schnell ins Schwimmbad. Danach haben wir Geschnetzeltes gegessen, was sehr lecker war. Zusammen räumten wir schnell alles weg und dann gab es schon die Vorbereitung für Lala-Force. Nun machten wir uns Bett fertig und redeten noch kurz. Um 23:45 Uhr gingen wir dann alle ins Bett.



Tagesbericht Donnerstag von Hütte A 301

Schon um 9:40 Uhr musste sich die Hütte 301 voneinander trennen und zog mit der jeweiligen Trainingsgruppe los zum Training. Ab 12:30 gab es dann mal wieder unsere geliebten Pitas mit Salami und extra viel Käse. Mit vollem Magen sammelten sich die „7 Zerstörer“ (*Anm. d.Red. Wie seid ihr bloß zu dem Namen gekommen?!*) alle bei der Nachmittagsaktivität Basketball. Dort konnte Lennard seine Größe perfekt ausnutzen und „bääämte“ auch solch Giganten wie Hannes einfach weg. Jannick war unser kleiner „Wirbelwind“ und Flo und Maxi konnten ihre mega krassen „Moves“ voll ausnutzen. Auch Lasse und Luca waren mit dabei und gaben Pässe mit großer Klasse. Nach diesem „anstrengenden“ Match gönnten wir uns eine wohlverdiente Pause im Aqua Dome. Natürlich lieferten wir uns in der kalten Wildwasserrutsche ein großes Battle mit Pauline. Durch unfaire Dinge konnte sogar auch Pauline ganz vorn mitrutschen. Auch den Pool (meist leider ohne Strudel, wenn wir da waren) und die drei verschiedenen Rutschen testeten wir alle zusammen. Ebenso 15 min Sauna gehörte zu unserem Erholungsprogramm. Da wir ziemlich spät aus dem Schwimmbad kamen, mussten wir uns mit dem Hotdogsmachen beeilen. Es schmeckte uns allen Hamma geil, trotz des wir ein paar Würstchen zu wenig hatten. Danach bereiteten wir uns auf Lala Force vor. Dick eingepackt battelten wir uns in verschiedenen Gruppen. Als wir nach 22.30 Uhr kaputt, aber zufrieden wiederkamen, spielten wir noch Hannes Lieblingsspiel – Ochs -! Nach 1:30 Uhr hatten wir alle rote, kaputte Hände und fielen müde ins Bett, da wir uns bombastisch auf das Training am nächsten Tag freuten.



Tagesbericht Freitag

Am Morgen wurden wir von Katha unsanft aus unseren Träumen gerissen. Als wir dann alle gefrühstückt hatten, war das Training angesagt. Eine kleine Gruppe wollte zusammen mit den Dänen zwölf Kilometer laufen. Dabei haben sich allerdings die Verrückten Linus und Niklas verlaufen. Als dann aber alle wieder sicher zu Hause angekommen waren, sind viele von uns ins Schwimmbad gegangen. Dort beschäftigten wir uns mit Kampfputschen: „Alle auf Paddy“ war das Motto. Da wir alle zusammen die rote Rutsche rutschten, mussten wir aufpassen, dass wir nicht von den Bademeistern rausgeschmissen wurden. Am Nachmittag stand die Olympiade auf dem Programm. Eine witzige Station war zum Beispiel, dass zwei Leute eine Lakritzschnur zusammen essen mussten. Und dabei hat der dumme Paddy uns auch noch fotografiert. Am Abend wurden verschiedene Workshops angeboten und so ging der Tag allmählich zu Ende. *Henning, Linus und der Rest der Hütte A304*



Tagesbericht von Samstag

Wie jeden Morgen ging es nach einem stärkenden Frühstück hochmotiviert zum Training – natürlich kam keiner zu spät ☺ (*Anm.d.Red: Wer soll das denn glauben?!*) Nach zwei Stunden war das Training zu Ende und alle gingen geschafft in ihre Hütten zurück, um sich für den gemeinsamen Besuch im Badeland zu stärken. Um 14 Uhr trafen wir uns dann zwischen den Hütten und gingen nach einer kurzen Ansprache zusammen Richtung Schwimmbad. Dort angekommen verteilten wir uns vom Kinderbecken, Wildwasserrutsche bis zur Sauna – wir hatten also alles unter Kontrolle. Um 15 Uhr trafen wir uns alle gemeinsam an der Wildwasserrutsche, um Aktivitäten wie zum Beispiel das traditionelle Kampfputschen zu praktizieren. Nach der lustigen und entspannten Zeit im Badeland füllten sich allmählich wieder alle Hütten, denn um 17 Uhr gab es, da das Pizzabuffet dieses Jahr leider ausgefallen ist, einen Pizzalieferservice in alle Hütten. Nach dem Essen ging es zum alljährlichen Abschlussabend im Tischtennisraum. Dort gab es viele lustige Spiele und Diashows mit den Fotos der Woche. Die meisten Lacher hatten die „Kussbilder“ sicher, welche bei der Lagerolympiade entstanden sind. Am Schluss gab es noch kleine Geschenke für die Betreuer von Uta und ein Geschenk für Uta von den Betreuern, da sie ihr 10-jähriges Jubiläum als Chefin dieser Freizeit feiern durfte. Alles in Allem war es wieder eine sehr schöne Woche in Lala und es lohnt sich auf jeden Fall wiederzukommen.



*Geschrieben von Franzi,
Neele und Anna aus Jens Hütte A 302*



Gedicht der Hütte von Jens

Bei uns gibt es einmal Jens,
der gern erzählt er fährt nen Benz.
Er ist außerdem beim SHLV
und hat dort ne wundervolle Frau
ihr Name lautet Chantall,
die leider hat nen großen Knall.

Anna ist ein Sonnenschein
doch leider haben wir für sie kein Reim.
Sie mag ihre Hütte sehr
und lebt am Meer.
Reimen tut sie auch sehr gerne
Und ihre Augen leuchten wie die Sterne.

Gruppe 5 hat jetzt ne Lücke,
denn Neele ist unterwegs mit ihrer
Krücke.
Franzi ist die Größte hier
und sie schläft neben mir.

Jens nennt Cynthia gerne Züny,
doch sie findet das nen bisschen behindi.
Sie kocht am Tag und in der Nacht
was die andren glücklich macht.
Ihre Lache ist so irre,
davon werden die anderen ganz kirre.

Louise lacht über rohes Fleisch
und knetet gerne Pizzateich.
Sie fährt gern nach Kopenhagen
mit ihrem schicken Bollerwagen.
Sie ist bei uns der Ruhepol
und verachtet Blumenkohl.

Noemi turnt gerne herum
Doch das findet ihr Rücken dumm.

Unser Gedicht ist nicht the best,
doch trotzdem gibt es euch den Rest.
Das war's nun schon wieder mit Lalandia
Auf geht's zurück nach Hause bis zum
nächsten Jahr.



Lied von Hütte A 315

Wir sind in Lalandia vom SHLV in der Hütte Uta,
A315. Aahaahaaaaah!

Wir heißen Anna, Greta, Julia, Luisa
und dazu noch Elena, Luise und Sophia.
Lala Lala Lala Landia.

Umgedichtet von dem Lied "Bee" von Lena



Gedicht der Hütte von Basti

Lalandia ist dieses Jahr
wirklich wunderbar.

In unserer Hütte hatten wir immer viel zu machen
aber trotzdem konnten wir viel lachen.

Bei uns läuft die Musik immer
und sie wird auch immer schlimmer.

Nele, Lisa, Melina und Folke
schweben zusammen auf einer Wolke.

Axel, Alex und Freddy sind die 3 geilsten Hechte
der dunklen Mächte.

Die Betreuer des SHLV
sind alle wirklich schlau.

Den Strom verbrauchen wir im Nu
und das lässt Basti keine Ruh.

Wir kommen immer gern hierher
und das fällt uns auch nicht schwer.



Hütte von Katha - A 304

Wir leben in einer kleinen Hütte,
Katha ist unsere Betreuerin.

Es ist sehr witzig, Thore nervt mit derbe,
Fabian will immer putzen.

Niklas liest immer Donald Duck,
Linus haut Pfeffer in sein Essen.

Der Luca kommt morgens nicht aus den Federn,
Sebastian trägt Bayern Sachen.

Henning ist der älteste und auch der kleinste,
er passt sogar in den Babystuhl.

Katha ist witzig und erlaubt viel.
Beim Kochen wollen alle mithelfen.

Wir danken dem SHLV,
für die fette Lala Woche!



Hütte von Ines

Wir sind die Hütte 313
Und werden am Ende ganz oben stehn
Wir sind die Hütte mit den Ringelsocken
Mit den wir jede Bude rocken.

Die Ines backt den ganzen Tag
Weil sie es gerne mag
Fenja hat die mega Lache
Sie lacht wirklich über jede Sache

Nina ist unsere Hausmama
Als Küchenfee ist sie der Hamma
Ari ist voller Energie
Vor 2 Uhr morgens schläft sie nie

Juli ist unser Schmusebär
Sie futtert unsern Kühlschrank leer
Finja trinkt Konzentrat pur
Bald ist sie auf der falschen Spur

Pauline ist unsere süße Maus
Mit ihren Schuhen will jeder raus
Vivi ist unser Stabi Ass
Denn dabei macht sie alle nass.

In unsere Hütte kommt jeder rein
Deswegen sieht's hier aus wie Schwein
Wir sind nicht gut im Stromverbrauch
Doch das ist bei Ines ja schon Brauch

Der SHLV ist der beste Verband
Denn er reicht jedem die Hand
Nach Lalandia dürfen selbst Hamburger mit
Denn die Woche ist der größte Hit.
Wir gewinnen das heute voll locker
Und hauen euch alle vom Hocker.



Das Gedicht von Zeckes Hütte

Es war wieder soweit,
die Zerstörer aus 301 waren bereit
für die Lalandia - Trainingsfreizeit

Lennart unser Stärkster,
hat seine Kraft nicht unter Kontrolle
und warf doch ein bisschen doller

Flo, hat nen langen (Arm)
und kann trotzdem nicht fangen.
Haut bei Ochs die Finger zu Brei
und ist immer da nebenan dabei.

Und mit in der Hütte von Zecke,
Lars-Ole das Eichhörnchen aus 'Ab durch die Hecke'.
Luca isst den ganzen Tag Salami,
und macht nebenbei fett Origami.

Yannick spült den ganzen Tag,
damit ihn jeder mag.

Lasse ist superschlau,
er bricht ein und vergisst zu klauen.
Außer Leichtathletik kann er noch mehr
denn er skatet nebenher.

Hannes, er ist nachtaktiv wie eine Eule,
er drischt mit seiner Keule.
Er benutzt sie wie ein Hammer,
von klein auf gelernt von seiner Mama.

Zecke ist vom SHLV,
trägt gerne gelb-blau
und quält jede Sau.



Gedicht Hütte A305 (Paddy)

Wer will schon ins südliche Jandia (Fuerteventura),
viel besser ist doch Lalandia.
Unsere Hütte ist sehr bequem,
deshalb wollen die meisten auch nicht mehr aus dieser gehen.
Wenn ihr rein kommt Schuhe aus,
sonst geht's gleich wieder raus!
Wir brauchen in unsere Hütte keinen Teddy,
denn wir haben unseren Hüttenbetreuer Paddy.
Pauline ist immer ganz happy drauf,
und macht jeden Tag den Kühlschrank auf.
Yola tanzt im Zimmer Jumpstyle,
das finden wir alle geil!

Das Saugen in unserer Hütte macht Sophie viel Spaß,
deshalb gibt sie dabei sehr viel Gas!
Jule saugt am liebsten Bienen auf,
meistens gehen diese dabei sogar drauf.
Totenköpfe sind bei uns ebenfalls zu Haus,
denn unsere Pia ist eine kleine St. Pauli-Maus
Nola liebt sehr gerne Nougat-Bits,
dabei hört sie gerne Paddys neuste Radio Hits
Sanja sorgt bei uns für Ordnung,
das finden wir alle voll in Ordnung.
Jule und Nola sind ein gutes Team,
den sie kochen Kakao-Nudel-Creme.
Die Sahne ist bei uns schnell weg,
denn wir finden, dass sie super schmeckt.
Daraus schließen wir: SHLV ist voll der Hit,
deshalb kommen wir auch im nächsten Jahr alle wieder mit.



Hütte von Lisa – A 303

In Lalandia sind wir nun das siebzehnte Jahr,
und wieder einmal war es wunderbar!

Wir sind die Hütte 303,
da kommt echt keiner dran vorbei!
Wirklich niemand kann uns vergessen,
denn wir sorgen für euer Essen!

Lisa ist die Ober-Mutti,
und findet alles Tutti-Frutti!
Sie ist die Köchin in diesem Haus,
und sorgt jeden Tag für einen leckeren Schmaus!

Frieda ist die alte Tante,
und gibt sich jeden Tag die Kante.
Friedas Lache steckt alle an,
so dass sich keiner mehr halten kann.

Besonders Kathi fällt immer fast vom Stuhl
und findet die Sauna ziemlich cool.
Greta sagt ihre Meinung sehr direkt
und zeigt dabei meist keinen Respekt!
Gretas Sprüche sind echt der Kracher,
dadurch wird man gleich viel wacher.

Nina mobbt gelegentlich,
aber wenn dann richtig ordentlich.
Die gute Musik die kommt von Nina,
sie sorgt immer für ein prima Klima.
Katja nascht sehr gerne
und genießt oft die Whirlpoolwärme.

Dann gibt es hier auch noch zwei Jungs,
die sind echt ziemlich arm dran mit uns.
Unser Kranker das ist Max,
man könnte meinen er hat nen Knacks.

In unserer Hütte herrscht oft Mobbing-Krieg,
aber ansonsten haben wir uns alle ganz doll lieb!
Und nun bleibt uns noch eines genau,
uns zu bedanken beim Jugendteam des SHLV!



Hütte von Veronika – A 311

Lalandia war ne geile Zeit,
von anderen gab es großen Neid.
Vero hat uns voll gedrillt,
trotzdem war es sehr gechillt.

Morgens früh um acht,
Lorry hat die Jungs wach gemacht.
Finni, die zweite Frau im Haus,
strahlt wie ne süße Maus.

Das Nesthäkchen war der Janne,
er stand nie gern an der Pfanne.
Fynn hatte leider immer Schmerzen,
dennoch konnte er noch Scherzen mit Herzen.

Nicht nur unter sich blieb der SHLV,
nachgezogen wurde vom HLV.
Björn hat harten Bewegungsdrang,
er zog sich schnell die Schuhe an.

Phipsy aß bis zu Schmerzen,
trotzdem haben wir ihn in unserem Herzen.
Die Hütte war immer blitze blank,
dafür sagen wir Lena unseren Dank.

Mit Antonio, unserem Findelkind,
verging die Woche sehr geschwind.
Und alle hatten ihren Spaß – im Übermaß.



Gedicht von Daddels Hütte

Der SHLV begibt sich mit uns auf eine Reise,
der ganz besonderen Art und Weise.
Nun stellen wir euch unsere Hütte vor,
also, sperrt auf euer Ohr!

Jan hat jedes Jahr ne Neue
und zeigt dabei keine Reue.
Lars und Leo der Nerv der Zeit,
zu zweit kommen sie nicht sehr weit.

Kai immer am Grinsen,
kriegt jede vor seine Linsen.
Antonio zu nichts zu gebrauchen, der Spacken,
naja immerhin Pizza kann er uns backen.

Sarah findet keinen Schlaf,
denn Leoni ist immer in ihrem Gemach.
Marten immer gern am Putzen,
das ist sein einziger Nutzen.

Daddel macht an seinem freien Tag gern ein drauf
und macht erst einmal einen 12 KM Lauf.
Lalandia war wieder ein Erlebnis
Und wir sind zufrieden mit dem Ergebnis.





Spannendes Gruppe 1 Wurftraining bei Ines

Was wir beim Wurftraining gemacht haben: Am Anfang haben wir die Geräte zum Sportplatz gebracht. Dann sind wir eine Runde um den Sportplatz gelaufen, anschließend haben wir das Wäscheklammerspiel gespielt. Am Ende des Aufwärmtrainings haben wir Koordinationstraining gemacht. Dann haben wir die Wurftechnik des Diskuswurfes mit alten Fahrradmänteln gelernt. Danach bildeten wir 2 Gruppen und spielten mit den Fahrradmänteln Zielwerfen. Die Gewinnergruppe gewann eine Tafel Schokolade, die drei Mädels nach dem Training noch schnell gekauft haben. Anschließend übten wir die Technik des Speerwurfes. Das Training war lustig und wir haben viel dazu gelernt.



Krafttraining bei Jan (Gruppe 6)

Bei eiskalten Temperaturen hatte wir das Glück drinnen zu trainieren, jedenfalls dachten wir das, bis wir jede Übung dreimal wiederholen mussten und von Jans Lieblingsspruch „So lange ihr könnt und dann noch 10 Sekunden halten“ begleitet wurden. Am Lastzug und bei den Ausfallschritten wuchsen wir über uns hinaus und erbrachten unerwartete Leistungen. Dabei stand Jan uns immer mit gutem Rat beiseite, auch wenn er des Öfteren über unsere Wehwehchen und über unsere Gewichtswahl lächelte. Bei den Hantelübungen hatten so einige schnell Probleme und andere spürten noch Tage später Muskeln, die sie vorher noch nicht einmal kannten. Auch Paddy verzweifelte an so mancher Übung und versagte kläglich bei der einarmigen Rollbrettübung.



Unser Lauftraining mit Daddel von Gruppe 2

Am Anfang des Trainings liefen wir uns erst mal ca. 15 Minuten rund um die Häuserblöcke in Richtung Daddels Haus ein. Mit den Flaschen und Jacken haben wir uns dann auf den Weg zum Strand gemacht, wo wir uns gedehnt haben. Daraufhin machten wir Koordination wie z.B. Fußgelenksarbeit und Hoppsalauf (*Vorsicht Rechtschreibfehla – Anm. d. Red.*). Nach Einigung mit Daddel haben wir Leiterlauf und Gruppenleiterlauf gemacht. Anschließend spielten wir Fußball auf dem Kunstrasenfeld. Zu Allerletzt haben wir uns ausgelaufen und an Daddels Haus ausgedehnt. Das Training mit Daddel war zwar anstrengend aber toll und dabei haben wir auch viel von Ausdauer gelernt (*Anm. d. Red.: So soll es auch sein*).

Julia, Melina, Pia, Lars-Ole, Luca, Henning, Pauline, Nola und Luisa



Hürdentraining bei Basti - Gruppe 3

Mehr oder weniger motiviert fingen wir an, Brettball zu spielen. Nach einem 3:3 sind wir 2 Runden um den Sportplatz gelaufen. Als alle sich wieder versammelt hatten, fingen wir mit dem Koordinationstraining an, unter anderem auch mit Hürden. Zeitgleich trainierte neben uns auch die Gruppe 5 (*Welch ein Zufall!! - Anm. d. Red.*). Nach dem Koordinationstraining haben wir uns die Hürden vorgenommen, mit denen wir anspruchsvoll gearbeitet haben. Wir sind z. B. in einem 3er Rhythmus und mit den Händen hinter dem Kopf über 5 Hürden gelaufen. Nach einem guten Training ist dann die Gruppe mit den Materialien zu den Häusern gegangen.



Koordinationstrainings bei Paddy (Gruppe 4)

Es war einmal ein Training an einem kalten Herbsttag. Der böse Trainer Paddy entführte uns 9 zum verzauberten Betonboden. In den ersten zwei Minuten zerbrachen zwei Entführte an der hohen Last, da er erst unser Geschick in einem kleinen Spiel testete. Mit seinen koordinativen Psychospielchen raubte er uns den letzten Nerv. Dann kamen Jäger mit ihren Speeren und verbannten uns in die hinterste Ecke auf einen weiteren verfluchten Betonboden, Aber leider mussten wir den mit den 7 Zwergen und dem Schneewittchen Basti teilen. Dann quälte uns Paddy mit noch härteren Spielchen weiter. Um uns aus seiner Gefangenschaft zu retten, mussten wir durch den Dschungel des Schreckens ins Freie laufen. Und wenn sie nicht gestorben sind, trainieren sie noch nächstes Jahr.



Liebe Grüße von Gruppe 4

(Anm.d.Red.: Mal eine ganz andere Art des Trainingsberichtes)

Stabilitraining Uta (Gruppe 5)

Bei Uta haben wir eine Mischung aus Kampfsport und Aerobic gemacht, Taebo. Mehr als zwei Stunden tanzten wir zum Takt der Musik, jedenfalls fast. In der 2. Hälfte haben wir Stabi gemacht auch zum Takt der Musik. Zur Fußstabi haben wir auf runden, flachen Kegeln balanciert und für die Arme Hanteln mit Sand darin geschüttelt. Zum Schluss haben wir gegenseitig Tennisbälle über den Rücken gerollt, was schön angenehm war nach dem anstrengenden Taebo. Uta hat übrigens alles vorgemacht trotz ihrer Knieprobleme.



Trainingsbericht von Gruppe 5 bei Jens (Sprung)

Das Training begann bei strahlendem Sonnenschein. Nachdem wir gemeinsam zum Sportplatz gegangen sind, haben wir eine Runde Endzonenball zum Warmmachen gespielt. Ziel war es, den Football 10-mal innerhalb der Mannschaft hin und her zu passen und diesen in der Endzone zu fangen. Danach haben wir ein paar Koordinationssprünge gemacht z.B. auch mit der Koordinationsleiter. Nach einer kurzen Trinkpause begannen wir mit verschiedenen Sprungübungen über Hütchen und Hürden. Auf Prellhopper, Pferdchengalopp, Schlussprünge und Hopperlauf konnte dabei natürlich nicht verzichtet werden. Am Ende des Trainings haben wir noch einige Gleichgewichtsübungen im Sand gemacht und



unsere Sprunggelenke gekräftigt.

Trainingsbericht von Gruppe 6 bei Veronika

Das Sprint - Training war **V**ielseitig, **E**ffektiv, **R**ichtig gut und **O**originell.

Mit starken Windböen starteten wir spielerisch mit Endzonenball auf dem Sportplatz in unsere Trainingseinheit bei Veronika. Was sich jedoch als gar nicht so leicht herausstellte, da der Wind so stark wehte, dass der Ball ständig wegflog. Dann wechselten wir den Ort unseres Trainings und gingen zum Deichweg. Als nächstes folgte eine ausführliche Dehneinheit. Nachdem wir alle warm und gedehnt waren, folgte mit auf Sprint ausgerichtete Koordination einer der Schwerpunkte der Trainingseinheit. Obwohl wir richtig gut

mitgearbeitet haben, neigte sich diese wunderbare und vielseitige Trainingseinheit dem Ende zu. Leider hatten wir somit nur noch Zeit für einige kurze Frequenzläufe und fliegende 30er. Danach wurden wir netterweise entlassen und konnten uns endlich wieder den wichtigen Dingen des Lebens, wie beispielsweise dem Schwimmbad



(speziell der Sauna) oder dem Essen widmen. ;)

Laufen auf Dänisch

Alternatives Training stand am Freitag für 12 freiwillige Athleten/innen an, denn die örtliche Schule hatte einen Lauf für die Schule organisiert. Anlass dafür waren die beginnenden Herbstferien in Dänemark. Das Angebot an den SHLV, dort mit zu laufen, konnte natürlich nicht abgelehnt werden. Daddel, der dieses Jahr das Lauftraining leitete und eigentlich einen freien Tag hatte, wagte sich mit 12 motivierten Läufern/innen an den Start, 12 km lagen vor ihnen. Der Weg führte sie dabei zunächst nach Rødbyhavn. Asphalt und Gebäude prägten die dortigen Eindrücke. Gespannt wartete man also, was nach der nächsten Ecke sein würde. Es folgte nachher der Deich. Quasi in der Natur verlief die weitere Strecke, vorbei am Sportplatz und Center, wo die anderen ihr alltägliches Training absolvierten. Mit großen Schritten ging es daran vorbei. Am Streckenmittelpunkt gab es Wasser und frisches Obst. Nach dem Genuss mit Meeresblick starteten alle wieder gestärkt durch. Zu dem Zeitpunkt war die Gruppe des SHLV bereits geteilt. Einige liefen vorne mit und die Meisten liefen im Mittelteil. Nach dem anstrengenden zweiten Teil der Strecke trafen sich alle in der Schule. Herzlich durch den Direktor begrüßt, gab es auch dort noch einmal Obst und Wasser.



Robin, Ariane, Nele, Sarah, Janne, Niklas, Yola, Kai, Linus, Lars-Ole, Luca, Jule und Daddel





Das Chaos-Spiel

Voller Elan und Enthusiasmus trafen sich die besten und schönsten Athleten des wunderschönsten Bundeslandes der Welt um 14:15 Uhr am Mittwoch, den 12.10.11, in dem alljährlichen Trainingslager Lalandia zum nicht ganz alljährlichen Chaospiel. Die Regeln sind simpel und steigern selbstverständlich die Freude an der Bewegung. Die 70 Teilnehmer wurden auf 8 Gruppen aufgeteilt und jeder Gruppe wurde ein motivierter Betreuer zugeteilt, der uns einen Würfel gab. Ein Teilnehmer des Spieles würfelte und schaute gespannt auf die gewürfelte Zahl. Die Zahl musste daraufhin auf dem Gelände, auf einem DIN A4 Blatt versteckt, gesucht werden. Auf dem Papier war abgesehen von der Zahl auch ein Bild, das für den Betreuer als Beweis dafür steht, dass die Zahl tatsächlich gefunden worden ist. Der Betreuer schaut darauf folgend in seinen Unterlagen, was die gewürfelte Zahl zu bedeuten hat. Zum Einen gab es Quizfragen über das Trainingslager und über die Betreuer, wie zum Beispiel: "In welchem Verein trainiert Veronika?" Oder zum Anderen gab es auch anspruchsvolle Aufgaben, die hohen Intellekt, knallharte Ausdauer und auch Furchtlosigkeit erforderten, wie zum Beispiel: "Bring deinem Betreuer Schokolade!". Wurden die Fragen beantwortet oder die Aufgaben gelöst, wurde erneut gewürfelt, die gewürfelte Zahl wurde zu der vorherigen dazugezählt, so dass eine neue grandiose Frage oder Aufgabe gestellt werden konnte. Das Ziel des Spiels war es, bis zu der Zahl 40 zu kommen und wieder zurück zur Null. Gesetzt den Fall eine Zahl wurde das zweite Mal getroffen, wurde einfach die darauffolgende nächste noch nicht gesuchte Zahl genommen und deren Aufgabe bzw. Frage verlesen. Im Großen und Ganzen fanden wir das Chaospiel ganz toll!



Lala Force

Absolute Stille, dass man selbst die Blätter in den Bäumen rascheln hören kann, denn die Lalandianer kämpften auch dieses Jahr um die Macht in Lalandia. Mit schwarz gemalten Gesichtern brachen die Krieger und ihre Häuptlinge in die Schlacht auf. Sie schlichen durch die Landschaft, immer auf der Hut vor möglichen Gegnern, die schon im nächsten Busch lauern konnten. Meist gingen sie in kleinen Gruppen, um sich unbemerkt an die Gegner anzuschleichen und sie zu überrumpeln. Das Ziel dabei ist es, den gegnerischen Kriegern die Bänder abzureißen und so wertvolle Punkte zu sammeln. Vivica Klinck (LG Reinbek/Ohe) machte dabei selbst vor dem Teich keinen Halt, um ihren Verfolgern zu entkommen. Jeder Anführer und seine Getreuen hatten eine Flagge gemalt, die sie zusätzlich gegen die anderen verteidigen mussten. Sowohl die Bänder als auch die Flagge bringen wichtige Punkte und im Spielverlauf wurden dem blauen Team und dem grünen Team die Flaggen geklaut. Um die Intelligenz unter Beweis zu stellen, galt es außerdem, Aufgaben bei den weisen, gutaussehenden, klugen, hilfsbereiten, allwissenden, unglaublich sportlichen, charmanten Stammesältesten (*Anm.d.Red. Damit habt ihr so was von recht!*) zu lösen. Alles in allem ein gelungener, spannungsgeladener, abwechslungsreicher Abend. Wiederholungsbedürftig!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!! (*Anm.d.Red. Na denn, auf ein Neues!*)

By Robin, Fredy, Seppel, Axel (im Auftrag von Veros Hütte)



Lager – Olympiade

Am Freitag den 14. Oktober war es dann soweit.

70 Athleten und Athletinnen versammelten sich um 15.00 Uhr zur berühmten Lager-Olympiade. Es warteten 8 spannende und lustige Spiele auf sie.

Die Athleten wurden zu Anfang in 8 Gruppen aufgeteilt und überlegten sich einen Namen. Es entstanden Namen wie Party Rock People oder auch Krümelmonster.

Die Lalandia-Olympiade bestand aus 8 Spielen die lauteten: 1 Fang den Stab, 2 Knäcke- Snack, 3 Snoere- Essen, 4 Hockey Staffel, 5 Flaschen Fußball, 6 Ochsenkarren, 7 Fahrradmantelrennen und dem 8 Brezelbeißen. Das beliebteste Spiel war Snoere-Essen, indem sich jeweils Paare (Junge/Mädchen) aus der Gruppe zusammen finden mussten und eine Snoere soweit wie möglich aufessen mussten. Der Rest, der übrig blieb, wurde sorgfältig gemessen. Da aber fast alle genullt haben und es zu einem zärtlichem Kuss kam, war messen gar nicht mehr nötig.

Besonders Paddy machte sich daraus einen Spaß und machte verdächtige Fotos.

Beim Knäcke-Snack, wo man so schnell wie möglich trockenes Knäckegebrot essen musste, bekamen viele einen trockenen Hals, doch es gab Wasser zum Nachspülen.

Das Spiel Flaschen-Fußball war für Daddel ziemlich enttäuschend. Niemand konnte die Höchstpunktzahl von 45 Punkten erreichen. Die höchste Punktzahl, die erreicht wurde, war 11. *(Anm. d. Red: Manche waren halt im Betreuer-Treffen besser. Gruß an Veronika!)*

Alles in allem kann man sagen, dass die Olympiade auch dieses Jahr ein großer Erfolg war.

Anm. d. Red. Ein großes Dankeschön an Leonie, die sich kurzfristig und spontan bereit erklärte, noch schnell einen Bericht zur Olympiade zu schreiben.



Der Betreuerbericht

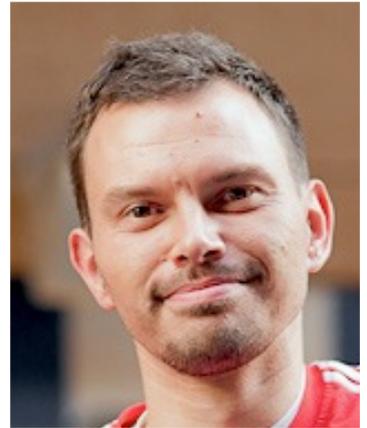
Auch in diesem Jahr ist es uns wieder gelungen, einen kompetenten, attraktiven und allzeit bereiten Haufen an Betreuern für euch zur Verfügung zu stellen. Die 10 Menschen, die wir euch im folgendem vorstellen wollen, haben nun eine Woche Schweiß, harte Arbeit und jede Menge Spaß mit euch hinter sich.

Die Person, ohne die diese Woche in Lalandia gar nicht möglich wäre, ist **Uta**. Bereits zum 10. Mal plante und organisierte Uta im Vorfeld alles Notwendige für diese Freizeit und war auch vor Ort stets mit einer Dosis Globuli zur Stelle.



Auch einer unser alteingesessenen Betreuer war mal wieder mit von der Partie. Nach einer Pause im letzten Jahr organisierte **Zecke** alle Aktivitäten vor Ort zusammen mit Jens und sorgte mit seinem Krafttraining für Muskelkater bei Jung und Alt.

Oft wurde er auch verwechselt mit seinem Hüttennachbar **Jens**, der hier in Lala im Training für eure großen Sprünge sorgte. Zudem gehörte Jens dem Fotografenteam an, dem ihr all die tollen Bilder zu verdanken habt. Und als wenn das nicht schon genug wäre, gestaltet Jens auch noch die Lagerzeitung, die ihr gerade in den Händen haltet und als Erinnerung an diese tolle Woche mit nach Hause nehmt.



Ebenfalls an dieser Erinnerung beteiligt ist **Daddel**, der sich die ganze Woche durch den Berg an teilweise unleserlichen Artikeln gekämpft hat. Beim Training nahm Daddel euch die Angst vor den langen Distanzen und organisierte für euch den unterhaltsamen Abschlussabend.



Mit wilden Geschossen warf dieses Jahr **Ines** wieder um sich. Zudem sorgte sie stets für leckeren Kuchen, Gebäck und gerüchteweise soll es dieses Jahr auch Pizzabrötchen gegeben haben. Außerdem war es wieder Ines, die sich um die Einteilung der Trainingsgruppen kümmerte.



Für den ganzen Rest der Verpflegung geht der Dank an **Lisa**. Die vielen Mitternachtssnacks wären ohne die liebevoll von Lisa gepackten Kisten nicht möglich gewesen.



Nach einer längeren Pause stieß **Paddy** wieder zu unserem Team dazu. Er bildete das zweite Mitglied im Fotografenteam und bescherte euch die wunderschöne Fotoshow. Außerdem war er mit seiner Hütte der strahlende Sieger in der Stromwertung.



Als letzten Alteingesessenen möchten wir euch **Basti** vorstellen, der euch hier in Lala über die Hürden jagte. Außerdem sorgte Basti für ein

spannendes Lala-Force und war Hauptakteur in der Wildwasserrutsche.



Zudem dürfen wir dieses Jahr zwei neue Gesichter in unseren Reihen begrüßen: Katha und Vero. **Katha** sorgte zusammen mit Lisa jeden Tag für eine leckere Stärkung und prall gefüllte Kühlschränke. Außerdem sorgte sie am Dienstag für eine Menge Verwirrung beim Chaosspiel.

Als zweiter Neuling gehörte dieses Jahr **Vero** zu unserem Team. Vero war in Lala die Frau für die kurzen Distanzen und schnellen Zeiten. Sie brachte dieses Jahr ebenfalls olympische Gefühle nach Lalandia durch unsere Lager-Olympiade.



Caro schmarotzte 2 Tage auf Lisas Couch und übernahm am Samstag das Stabitraining.

Geschrieben von Basti und Lisa

Sprüchesammlung

Paddy kommt in die Hütte A303, um Fotos zu machen.
Danach..

Frieda: „ Ja, Paddy bearbeitet die Fotos ja eh nochmal.“

Katja: „ Das bringt bei mir auch nichts mehr!“

Finja zu Ari: „Ja, dann machen wir´s morgen richtig!“

Greta B. schreibt den Bestellzettel.

Greta: „Wollt ihr noch Sandkastenkuchen?“

Noemi: „Was ist die Hauptstadt von Lissabon?“

Levke: „ Häh?? Das ist doch die Hauptstadt von...! Ist das nicht Italien?“

Greta B. (über Fabian): „Er ist der zweite Schloss-Einstein.“

Ari zu den Lala-Force-Jungs: „ Passt auf eure Schwänze auf!“

Nina: „Lisa, die Weste ist ja cool!“

Lisa C.: „ Die gibt´s bei H&M. Aber pass auf, die fallen klein aus!“

Nina: „ Ja, sieht man!“

Levke: „Spitztitten bekommt man davon, wenn man mit BH schläft!“

Jan: „Das hättest du mir mal früher sagen sollen.“

Greta B.: „ Du bist so ein Nob, kennt ihr das nicht??“

Rest der Hütte A303: „Das heißt Noob!!“

Katja: „Guck mal, da krabbeln 2 Fliegen!“

Greta B.: „ Oh cool, die ess ich als Mitternachtssnack!“

Max: „Waren wir letztes Jahr in dieser Hütte? Die kommt mir so bekannt vor! Mit den Bildern und so...“

Die anderen: „ Die Hütten sehen alle gleich aus, aber egal;)“

Katja: „Weißt du noch als Greta so geleidet hat?“

Greta B.: „Ich trinke keinen Alkohol, weil ich dann Angst vor mir selbst habe.“

Noemi: „ Die Hauptstadt von Tunesien..?? „

Levke: „ähmm..Europa? Die Hauptstadt von Tunesien...“

Cynthia: „ ..ist nicht Europa.“

Es klopft an der Tür der Hütte A303.

Jola: „ Philipp, kannst du mal kommen?“

Philipp geht zur Tür.

Jola: „Philipp, was bedeutet geil??“

Paddy kommt zum Fotos machen in die Hütte A303.
Mädels: „ Oh nein, wir haben noch gar nicht geduscht.“
Lisa: „ Mädels, das kann man auf den Fotos nicht riechen.“

Basti: „Ihr duscht doch bestimmt die ganze Zeit!“
Mädels: „ Wir duschen nie!!“

Lisa C. kommt in Ines Hütte.
Ari: „ Lisa, du geile Sau!“
Lisa: „Auf jeden Fall! ☺“
Ari: „ Oh scheiße, ich dachte du wärst Lisa Pajewski!“

Greta B.: „Wollt ihr Obst oder Gemüse?“
Kathi: „Ja, drei!“

Fenja: „Kannst du skaten (*Anm. d. Red.: gemeint ist Skat spielen!!*)??“

Philipp: „Von dem ganzen Lachen bekommen wir alle ein Sixpack.“
Max: „Was soll ich mitm Sixpack, wenn ich ein ganzes Fass haben kann?“

Levke: „Eure Würstchen sind noch nicht ganz reif.“

Kathi: „Greta, warum stehst du eigentlich aufm Stuhl?“
Greta B.: „Ich muss nachdenken! Hier oben ist die Luft besser!“

Nach der Betreuerbesprechung:
Cynthia zu Jens: „Ihr habt euch hier amüsiert und uns 2 Stunden
unserer Pubertät geklaut.
Wahrscheinlich werde ich jetzt immer so klein bleiben!“

Louise: „ Wo ist Bombay?“
Levke: „ In A...“
Cynthia: „ Nicht in Afrika!!“
Levke: „In Afghanistan!“

Betreuerbesprechung
Uta: „Ich hab die Hütten schon mit Raureif drauf fotografiert.“
Caro: „WAS?? Du hast die Lüdden so lange draußen stehen lassen, bis Raureif
drauf war??“

Die Munkelseiten

Man munkelt,

.., dass Paddy ab 22.00 Uhr keine Jungs in seiner Hütte haben will, weil er die Mädels für sich selber braucht!

.., dass Katha heimlich in der Nacht den Fernseher benutzt.

.., dass Henning in den Babystuhl passt.

.., dass Greta B. in den Wechseljahren ist

.., dass Lennart und Hannes Spaghetti mit Öl kochen.

.., dass Cynthia so süß wie Schokolade ist!

.., dass Nele lange-kurze Haar bescheuert findet.

.., dass Zecke Kathas Mütze klaut, damit er auch mal was Schönes auf seinem Kopf hat!

.., dass Uta für ein paar Pflaumen 12km laufen würde!

.., dass Utas Hütte Brandschutz gefährdet ist!

.., dass Greta und Henning ein zuckersüßes Paar sind.

.., dass Sophia die verrückteste Lache hat.

.., dass Uta Anja heißt.

.., Uta 24 Jahre alt ist.

.., dass Flo keinen Baseball fangen kann.

.., dass beim Pupsen nicht nochmal gedrückt werden darf.

.., dass in Lala Heinzelmännchen wohnen.

.., dass man im Handstand schräg Fernsehen gucken kann.

.., dass Ari 3 Schwänze hat.

.., dass Nina L. den Längsten hat.

.., dass Vivi nachts baden geht.

.., dass Lars und Leo zu Loroni geworden sind.

.., dass anders cool ist.

.., dass Rudolf am 24.12. kommt.

.., dass der Backofen in Ines Hütte bei unserem Anblick schnurrt.

.., dass in Max Essen Haare waren.

.., dass Finja D. Konzentrat pur trinkt.

.., dass man in Fenjas Gegenwart das Wort „Weiß“ nicht mehr benutzen darf.

.., dass Vivi nicht zu zweit nach Hause kommen darf.

- .., dass Fenjas Schwester schwul ist.
- .., dass das Sofa bei Ines jetzt weiße Flecken hat.
- .., dass auf 500 g 1 kg Zucker kommt.
- .., dass Lars eine Pussy¹⁵ ist.
- .., dass Finja L. gerne Eier hätte.
- .., dass Lars sich wie ein Mann verhält, aber sich wie eine Frau benimmt.
- .., dass es bei Ines Pizzabrötchen gab.
- .., dass Helmut Schröder unser letzter Bundespräsident war.
- .., dass nicht jeder der auf den Auslöser drücken kann auch Fotos machen kann.
- .., dass Jan Dreier Lkw-Ventile im Schwimmbad gefunden hat.
- .., dass das rosarote Pferd in der Rutsche stecken geblieben ist.
- .., dass man zur Mittagszeit nicht in Bastis Hütte kommen sollte.
- .., dass Basti mit allen Carglass-Mitarbeitern gesprochen hat.
- .., dass Paddys Beliebtheitsstatus mit der Schlagsahne steigt und fällt.
- .., dass Basti nicht unrasiert Eis essen kann.
- .., dass Vero Strom in anderen Hütten zapft.
- .., dass Marten sich mit dem Sauerstoffverbrauch im Hirn beim Tauchen sehr gut auskennt.
- .., dass im Schwimmbad von Lalandia Brummeralarm ist.
- .., dass Vero und Basti ein Paar sind.
- .., dass Paddy beim Jenga gewinnt.
- .., dass Nola das beste Gehirn hat.
- .., dass Pauline die coolsten Hausschuhe hat.
- .., dass die Luft zum Denken unter der Decke besser ist als am Boden.
- .., dass Greta und Fenja Schwestern sind.
- .., dass Yola singen kann.
- .., dass Yolas Mutter von Wein Kopfschmerzen bekommt.
- .., dass Pauline berühmt ist. Aber keiner kennt sie.
- .., dass Nolas Handy vergewaltigt wird.

Alkoholfreie Cocktails

Ipanema

Zutaten für 1 Glas:

½ Limette

4cl Maracujasaft

2 TL Rohrzucker

Limettensaft(zum Abschmecken)

Ginger Ale (zum Auffüllen)

Crushed Ice

Zubereitung:

- Limette und Zucker in ein Glas geben und mit dem Stößel zerkleinern
- Eis dazu geben
- 4cl Maracujasaft dazu
- Mit Ginger Ale auffüllen



Virgin Colada

Zutaten für 1 Glas:

2cl Sahne

4cl Kokosmilch

16cl Ananassaft

Crushed Ice

+ etwas Kokossirup

Zubereitung:

- Alle Zutaten und Eis in einen Shaker geben und shaken
- In ein Glas geben und mit Obst dekorieren



Yellow Submarine

Zutaten:

3cl Limettensaft

4cl O-Saft

10cl Zitroneneistee

¼ Limette

Zubereitung:

- Alle Zutaten mischen +Eis
- In ein Glas füllen

Speedboat

Zutaten:

- 4cl Maracujasaft
- 2cl Maracujasirup
- 4cl Milch
- 6cl Bananennektar
- 2cl Blue Curacao Sirup

Zubereitung:

- Alle Zutaten +Eis in den Shaker und shaken
- In ein Glas füllen



Spring Fever

Zutaten:

- 12cl O-Saft
- 4cl Ananassaft
- 4cl Maracujasaft
- 4cl Kirschnektar
- 1cl Mangosirup(alternativ Ananas)
- +Eis

Zubereitung:

- 6cl O-Saft + Ananassaft + Maracujasaft + Eis in den Shaker geben, shaken und ins Glas füllen
- 6cl O-Saft+ Kirschnektar + Mangosirup ebenfalls shaken und auf den Rest ins Glas geben → es entstehen 2 Schichten!!

Paradies-Vogel

Zutaten:

- 2cl Blue Curacao Sirup
- 2cl Mandelsirup
- 2cl Zitronensaft
- 14cl Orangensaft

Zubereitung:

- Alle Zutaten+Eis in den Shaker und shaken
- In ein Glas füllen



Bestellzettel Lalandia 2011

	insgesamt
Brot:	61
Cornflakes usw.	65 Pck.
Milch:	131 Liter
Joghurt:	72 Liter
Aufschnitt Wurst/Käse:	47 Schinken; 20 Käse; 45 Salami
Marmelade, Nutella, Honig	Marmelade: 12 Gläser; Nutella: 30 Gläser
Pita (5erPack):	101 Packungen
Obst/Gemüse:	32 kg Äpfel; 88 Bananen; 33 Pck. Weintrauben; 51 Kiwis 13 Gurken; 31 Pck. Tomaten; 7 Salate; 33 Paprika
Extras zum Mittag:	31kg Hack; 14kg Pute; 320 Hot-Dog Würstchen 88 Beutel Reis; 80 Pck. Nudeln; 120 Fix-Beutel
Eis:	41 Pck.
Kuchen:	70 Stück
Konzentrat:	11*
Klopapier:	92 Rollen
Müllbeutel:	zu viele:)
Sonstiges:	250 Eier; 25 Pck. Schokostreusel; 66 Pck. Reibekäse