

„Was für ein Glück mit dem Wetter.“ Das dachten sich wohl auch die 11 motivierten Ladies, die vom 27.-29.05.2016 beim *GirlsCamp* am *WakeLake* mit am Start waren.



Hier der Nachbericht aus der Sicht von Camp-Coach Mari Sandner: Mein Coachbuddy, Nadine Härtinger, und ich reisten bereits Freitagnachmittag an, um gleich für die ersten Doppelleinen-Sessions auf's Wasser zu springen. Am Abend konnten wir die Girls in gemütlicher Atmosphäre am Lagerfeuer näher kennenlernen.

Der Samstagmorgen startete mit einem ausgiebigen Frühstück, gefolgt von einem kleinen Warm-Up bevor es dann direkt auf's Wasser ging. Nach einem kurzen Einfahren legten die Ladies auch gleich los. Für die einen war es die erste Erfahrung mit dem Wakeboarden, für andere ging es darum am Style zu feilen und den ein oder anderen neuen Trick auszuprobieren, denn oft weiß man einfach nicht so recht, welchen Trick man als nächstes versuchen soll.

Mit fachgerechter Anleitung fällt es dann schon viel leichter und der Erfolg ließ nicht lange auf sich warten. Die Mädels pushten sich gegenseitig bis an ihre Limits. Kein Wunder, dass die zwei Stunden wie im Flug vorbei waren. Kurz erholt ging es nachmittags am *System 2.0* weiter. Hier wurde noch einmal die richtige Haltung auf dem Board besprochen, sowie spezielle Tricks geübt. Die mutigen probierten sogar ihre ersten Inverts und festigten ihre bereits erlernten Skills.

Bei der anschließenden Videoanalyse, die fester Bestandteil meines Coachings ist, wurden die Fehler in Slowmotion besprochen. Ausgewertet von den beiden Sessions konnten sich die

WakeLake Girlscamp 2016 - Nachbericht & Clip

Geschrieben von: Benjamin Wiedenhofer
Dienstag, 07. Juni 2016 um 09:00 Uhr

Ladies wieder mit Fleisch, Wurst, Grillkäse und Salat stärken.



Auch wenn am Sonntagmorgen die ersten über ihren Muskelkater klagten, waren alle 11 Girls wieder motiviert am Startsteg. Jede Teilnehmerin sollte sich einen speziellen Trick überlegen und vertieft üben. Die Tricks wurden in einer „Goodie for Tricks Session“ präsentiert. So hatte jede Wakeboarderin die Möglichkeit sich einen tollen Preis aus der *O'Neill* Goodie-Box zu sichern. Klar, dass niemand leer ausgehen musste.

Bei einer zweiten Videoanalyse wurden bereits die ersten Erfolge des Coachings sichtbar. Die Girls konnten sich anschließend mit Mini Cup Cakes wieder stärken, um ausreichend Power für den restlichen Tag zu speichern. Schade, dass so ein Wochenende immer viel zu schnell vorbei ist. Ich bin aber sicher, dass die Ladies noch ein paar Tage lang etwas davon haben werden. Zumindest der Muskelkater ist sicher. ;)

Damit alle die neugierig geworden sind einen kleinen Eindruck bekommen, wie so ein Girlscamp ablaufen kann gibt es hier noch einen kurzen Clip, den Fabi Joergens zusammen gebastelt hat:

WakeLake Girlscamp 2016 - Nachbericht & Clip

Geschrieben von: Benjamin Wiedenhofer
Dienstag, 07. Juni 2016 um 09:00 Uhr

Der Dank von Mari und Nadine geht an dieser Stelle an die vielen helfenden Hände im Hintergrund. Ganz besonders an Fabi, Philipp, Nikki, Basti, Bella, Susi, Dagmar und Bernd sowie dem gesamten *WakeLake* Team. Danke auch an die Sponsoren *O'Neill*, *WakeLake* und *Wolkes Cupcakes* !

Mehr vom Spot unter: wakelake.eu



Text: Mari Sandner **Bilder:** Philipp Schaffer **Video:** [Fabian J.](#)