

## Vorsänger

D: Osterhase ist vorbei

M: Der Flieger der geht in der Nacht

D: Angekommen im Hotel

M: Abgerissen erste Tour

D: Der Trainingstag beginnt ganz früh

M: Bananen, Müsli, Brot und Ei

D: Das wär' es auch für Hinz und Kunz

M: Angetreten zum Appell

D: Aufgeteilt in Gruppen dann

M: Geknallt wird hier die ganze Zeit

D: Tanke ist die Rast der Wahl

M: Bei Günter sieht's ganz anders aus

D: Kaffee und Kuchen schmecken gut

M: Nach jeder Pause geht es hösch

D: Der Hans der Jörg der kümmert sich

M: Der Kerpener der hat es drauf

D: Zum Schwimmen geht's nach Manacor

M: Bei 30 Grad fühl'n wir uns gut

D: Nach dem Rad da wird gerannt

M: Der Papagei der ist nicht da

D: Zum Affen werden wir am Strand

M: Bist du morgens nicht gut drauf

D: Wenn du denkst, das ist ne Qual

M: Die Trainer die sind fit und froh

## Gruppe

Trainingslager eilt herbei

Das hat uns doch sehr aufgebracht

Montieren wir die Räder schnell

Im Bett sind alle um 9 Uhr

Mit Laufen und viel Energie

Das klingt schon fast wie Völlerei

Doch nicht für Leute wie für uns

Die Radtrikots sind originell

Joachim führt die Schnellen an

Wer hinten fährt, der ist es leid

Der Hintern ist die reinste Qual

Man lebt bei ihm in Saus und Braus

Der Zucker geht direkt ins Blut

Zum Pinkeln einmal ins Gebösch

Als Schlussmann sicher auch um dich

Macht jedes Jahr für uns nen Lauf

Im Wasser ist genügend Chlor

Das macht uns allen neuen Mut

Noch ist keiner ausgebrannt

Der ist wohl in Amerika

Hüpfen munter wir im Sand

Dann hilft dir ein Treppenlauf

Probier es aus, versuchs nochmal

Volkslauf in Son Cario

**D: Ein jeder rennt so schnell er kann      Und alle kommen glücklich an**  
**M: Nur einer hat den Start verpennt      Wir glauben, dass ihr den gut kennt.**  
**D: Das Abendessen ist famos      Die Teller sind zum Glück ganz groß**  
**M: Drei Gänge sind das Minimum      Manch einer isst sich dabei dumm**  
**D: Bananen bunkern ist jetzt Pflicht      Wer's nicht tut überlebt hier nicht**  
**M: Zum Nachtisch eilt Joachim oft      Auf rote Grütze er wohl hofft**  
**D: Danke sagen wir zum Schluß      GieSom-Training ist ein Muß**  
**M: Wir haben da noch was für euch**

**(alle halten an)**

**PAUSE**

**(Neues Lied)**

**Atemlos durch die Nacht**  
**Schürzen haben wir gebracht**  
**Atemlos einfach raus**  
**Eure Augen ziehen uns aus**  
**Und das Lied ist jetzt auch aus!**