

Lauftraining Bericht für GV

Um etwas Abwechslung in die Berichterstattung und wohl auch um etwas mehr Freizeit zu haben, suchte Michi jemanden, der ihm diese Arbeit abnimmt. Da es schwierig ist, Michi einen Wunsch auszuschlagen, hier nun der Bericht aus der Läuferperspektive.

Es ist bestimmt nicht immer einfach ein Training zusammenzustellen, welches auf alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer und deren Niveau abgestimmt ist. Dennoch schafft es Michi immer wieder ein abwechslungsreiches Programm zusammenzustellen, welches uns fordert und uns auch bei eisigen Wintertemperaturen zum Schwitzen bringt. Obwohl die Zeitenvorgabe jeweils für die Schnellen unter uns berechnet ist, gibt es den nicht ganz so Schnellen genug Flexibilität die vorgegebenen Distanzen in einem angepassten Tempo zu laufen oder wenn nötig, die Distanz oder Anzahl zu verkürzen. Falls es Michi dann doch etwas zu locker erscheint, weiss er uns mit einem charmanten oder auch gerne mal mit einem dummen Spruch darauf hin.

Für die Abwechslung, aber auch für etw. Abkühlung an heissen Sommertagen, baut Michi den Wald, die Tribüne, zwischendurch eine Mauer oder verschiedene Treppen rund um die Sportanlage Aue als Trainingspartner ein und zeigt mit diversen spielerischen Übungen wie kreativ er ist. So wissen wir selten was uns erwartet. So erleben wir wöchentlich eine Überraschung, welche manchmal zu keinem und manchmal zu wunderbarem Muskelkater führt. Ich schätze es auch sehr, dass er uns die Übungen nicht nur vorzeigt, sondern uns auch erklärt warum und für was wir diese machen.

Es ist toll zu sehen, dass die Gruppe der Läuferinnen und Läufer immer grösser wird und auch gewisse Mitglieder nach Jahren der Verschollenheit wieder im Lauftraining mit dabei sind.

Trotz den unterschiedlichen Leistungsniveaus, Ambitionen, Alter, Hitze, Nässe und Kälte macht es Spass bei Michi in der Gruppe zu trainieren und dabei auch immer wieder zusammen zu lachen.

Michi, vielen herzlichen Dank für deinen unermüdlichen Einsatz.

Ein grosses Dankeschön gilt auch all denen, welche für Michi einspringen, wenn er mal wieder in den Ferien weilt;-).