

## Jahresbericht Lauftraining 2024

Im Jahr 2024 fanden insgesamt 46 geleitete Trainingseinheiten statt.

Zu Beginn des Jahres waren die Trainingseinheiten besonders gut besucht.

Im Sommer (Juli und August) nahm die Teilnehmerzahl jedoch spürbar ab, was möglicherweise auf die Sommerferien und die damit verbundene Ferienzeit zurückzuführen war. Die Einheiten fanden regelmäßig bei durchgezogenem Wetter statt. Wind, Regen, Kälte und Hitze hielt uns aber nicht davon ab unser Lauftraining jeden Dienstagabend durchzuziehen, was den Teilnehmern ermöglichte, ihre läuferischen Fähigkeiten auch unter schwierigen Bedingungen zu testen und auszubauen.

Das Trainingsjahr beinhaltete eine Mischung aus verschiedenen Trainingsarten, um alle relevanten Aspekte des Laufens abzudecken. Dabei war uns wichtig die Trainings so zu gestalten, dass sie für Anfänger und erfahrene Läufer gleichermaßen geeignet waren. Um die Ausdauer und Lauftechnik weiter zu verbessern hatten wir das Trainingsjahr in folgende 4 Phasen unterteilt.

- Grundlagephase: Dezember – Februar, Fokus = Kraftaufbau & längeren Intervalleinheiten
- Vorwettkampfphase: März – Mai, Fokus = variable Intervalltrainings, Pyramidentraining
- Wettkampfphase: Juni – September, Fokus = kürzeren & schnelleren Intervalleinheiten
- Off Saison: Oktober – November, Fokus = lockere und spielerische Einheiten

Im Saisonverlauf hatten wir zudem 3 Spezialtrainings eingebaut.

Ende April fand ein Wechseltraining statt, wobei Maarten als Wechselspezialist seine Skills weitergab. Im Juni führen wir den traditionellen 5 Kilometer Lauf durch, welcher zum Juni-Cup und der Klubmeisterschaft zählte. Bei besten Wetterbedingungen spulten 5 Teilnehmer und 4 Teilnehmerinnen die 12.5 Runden auf der Bahn in der Aue ab.

Als Saisonabschluss fand in diesem Jahr passend zu Halloween der erste Castel Run statt. Start und Ziel war im Garten von Maarten am Schlossberg in Baden. Die Strecke führte durch die Innenstadt von Baden übe unzählige Treppenstufen hinauf zur Ruine Stein und wieder hinunter nach Baden. Damit sich niemand verläuft wurde die Strecke mit Grabkerzen markiert. Nach den Strapazen stand ein umfangreiches Läuferbüffet mit Glühwein, Glühpunsch, Diversen Kuchen, Gummispinnen und noch vielen weitere Leckereien im Garten von Maarten bereit, wo wir einen gelungenen Abend und Lauftrainingsjahr ausklingen liessen.