

# Lauftreff bzw. OL Lauftraining immer wieder Sonntags



Der Sonntag gehört um 09:30 Uhr dem Lauftraining unserer Läufer und vor allem Orientierungsläufern. So auch diesen Sonntag, nur diesmal mit dem Unterschied das nicht Jens die Strecke vorschlug sondern ich.

Pfingstferien und schon wieder mal kein besonderes Wetter machten mir keine guten Hoffnungen auf viele Teilnehmer. Als dann aber in der Ferne die ersten Konturen einer Läuferin zu sehen waren, war ich schon etwas beruhigt. Mit Peter und Lena stand ich dann noch zwei Minuten nach halb zehn wartend am Vereinsheim, und wir hofften auf mehr Läufer. Es blieb aber dann leider beim hoffen und wir beschlossen loszulaufen.

Peter fragte gleich nach der Strecke und ich hatte nichts besseres als den Birnmahdgraben vorzuschlagen. Kurzer Blick zur Lena und mir war klar „Lena? Des packt de scho“. Mit 6 min/km im Schnitt waren wir dann auch recht gut unterwegs. Die körpereigenen Glückshormone Serotonin und die Endorphine leisteten heute gute Arbeit. Beweis dafür war die Zeit (Lena 10min50sec und Peter mit 10min52sec) vom Birnmahdgraben zum Silberweiher hoch und natürlich das Zielfoto. Noch einmal meinen Respekt an Lena und Peter. Beim zurücklaufen legte Lena dann noch verschiedene Zwischenspurts ein :-). Glücklicherweise am Ziel mit ca. 9 Kilometern in den Beinen kann man wohl von einem gelungenen Training sprechen. Als Baustein zum Erfolg und um die Jagd nach Sekunden ist dieses Sonntagstraining für die OL'er wie ich, Lena und Peter finden sehr WICHTIG.

Ach ja, nächsten Sonntag ist Trainingslager auf der Rusel angesagt, also kein Training. Und eine Woche später am 18. Juni ist dann unser Sommerlauf, bei dem ich schon mal allen viel Glück und Erfolg wünsche.

Mit sportlichen Grüßen

Helmut

