

Leichtathletik Sauerlach e.V.

Wenn möglich an der frischen Luft

Wie bereits berichtet, haben unsere jungen Sauerlacher Athleten die letzten Freiluftwettkämpfe mit Bravour absolviert. Inzwischen hat die Wintersaison begonnen und seit den Herbstferien haben wir daher unseren Haupttrainingsort wieder in die Sauerlacher Schulturnhalle verlagert. Niedrige Temperaturen halten allerdings einen echten Sportler nicht wirklich von einem Outdoortraining ab, und so nutzen wir möglichst oft die Gelegenheit, auch in der dunklen Jahreszeit an der frischen Luft zu laufen, um die Ausdauer über den Winter zu erhalten und auszubauen. Sofern es das Wetter zulässt, gehen dazu die jungen Sportler zweimal die Woche im Anschluss an das Techniktraining in der Halle auf eine Laufrunde im Freien. Sollte das Wetter tatsächlich mal einen Strich durch die Rechnung machen, rundet ein altersgerechtes Stabilisations- und Krafttraining im Trockenen das Training ab. Dieses Trainingsprogramm gewährleistet die Einhaltung eines Rahmentrainingsplanes als Voraussetzung für eine erfolgreiche Wettkampfsaison 2017.

Andrea Grèzes

Halbmarathon zum Saisonende



Neun unermüdete Sauerlacher Läufer machten sich am Wochenende 12./13. November auf zum Halbmarathon am Gardasee. Dass sich das regelmäßige Lauftraining während des Jahres und die Teilnahme an verschiedenen Laufwettkämpfen zum Saisonabschluss auch in persönlichen Spitzenzeiten widerspiegelte, überrascht nicht. Bei trockenem und angenehm warmem Wetter liefen Udo und Christian die 21 km am Gardasee in 1:46 bzw. 1:47 Stunden, während die Stoppuhr für Silvia und Dagmar fast auf die Sekunde genau bei 2:02 Stunden stehen blieb. Jeweils wenige Minuten später kamen auch alle anderen Sauerlacher ins Ziel.

Kurt Peteler



www.leichtathletik-sauerlach.de

Leichtathletik ■ ■ Sauerlach e.V.

Wir wünschen unseren Mitgliedern und ihren Familien, unseren Unterstützern und allen Sauerlacher Bürgern ein **frohes und besinnliches Weihnachtsfest sowie Glück, Gesundheit und Erfolg in einem friedvollen Neuen Jahr 2017.**

Vorstandschafft und Trainer
des Leichtathletik Sauerlach e.V.