

Langlauf Weekend Lenzerheide 14.+15.02.2009

Am Samstagmorgen um 09:30 Uhr trafen wir uns im Casa Fadail auf der Lenzerheide zum diesjährigen Langlaufweekend. Wir, bedeutet dieses Jahr sechzehn super trainierte Langläufer, die den Weg auf die Lenz gefunden haben.

Annette hat das Weekend organisiert und gemäss Ihrem Programm ging es auch schon um 10:00 Uhr mit dem Warm up los!



Stefan & Steffi Süess



Stefan und Stefanie sind auch diesmal unsere „Trainer“ und sorgten mit Ihren lustigen Spielen dafür, dass wir sehr schnell ins Schwitzen kamen. Strip-Staffette, Handball, Spital-Fangis (alles auf Langlauf-Skis) heissen die Spiele, die mich an meine längst vergangene Schulzeit erinnerten, und vielleicht gerade deshalb so viel Spass machten!



Nochmals zurück zu obigem Ausdruck „fünfzehn super trainierte Langläufer“: Schon beim Warm up musste ich mit erstaunen feststellen, dass es dieses Jahr keine Langlauf-Anfänger mit

dabei hat! Jeder und jede zeigte ein erstaunlich gutes Gleichgewicht und Gefühl für die dünnen Latten! Anscheinend haben alle Triathleten seit letztem Jahr fleissig Langlaufen geübt ;-)?

Die Aufteilung in zwei Gruppen, war dann auch schnell erledigt, es gab eine schnelle, und eine ganz schnelle Gruppe (gemäss meiner Freundin Daniela war nämlich auch die „langsame“ Gruppe „sausehnell“ :-)).

Unsere Trainer gaben uns Tipps um unsere Technik zu verbessern und Tricks um hier und da noch ein bisschen schneller (oder wars eleganter?) die Kurven zu bekommen.

Der Rest ist schnell erzählt. Die Langlaufbedingungen waren schlicht „perfekt“. Der Wetterbericht war für die Fühse... denn speziell am Sonntag, sind die versprochenen Schneewolken nicht aufgezo-gen, und wir mussten bei herrlichstem Sonnenschein unsere Runden drehen!

Rund die Hälfte der Teilnehmer wird in drei Wochen am Engadiner teilnehmen, mit diesem super Trainingsweekend werden bestimmt alle erfolgreich sein.

Am Sonntagabend waren wir uns alle einig, es war ein ganz tolles Weekend! Herzlichen Dank an Annette, Stefan und Stefanie und allen gute Erholung!

Text



Ivo Zillig
Gais, 15.02.2009

Fotos
Annette Forster

