



Auch wenn die Promme-Halle am Mittwoch bleibt verschlossen sind die Freunde der Bewegung und des Sportes weiter unverdrossen

Mittwoch ist der Wochentag an dem in Weingarten die Arme und Beine gestärkt und die Körpermitte stabilisiert werden. Dies ist bei vielen Teilnehmer schon so fest platziert, daß ein Ausfall jeglicher Art schon fast Bedauerung findet.



Für Interessierte und Bewegungswillige hat Susanne wieder den Plan eingebracht; Ferienbedingt ausserhausig eine Trainingseinheit zu absolvieren.

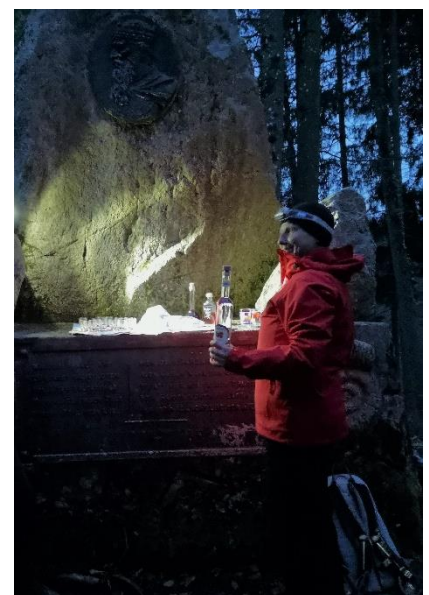
Start war am Waldparkplatz hinterm bzw. überm Gasthof Rössle. Hier kurz vor Dunkel am 02.03.2022 um 18:00 Uhr kamen wir zusammen mit Erwartungen wie noch nie; und wie gewohnt mit guter Laune.

- Es war empfohlen für Waldläufer folgende Ausrüstung bereitzuhalten:
 - Schuhwerk welches auch Waldboden und Wasser aushält
 - Outfit muss keiner Jury gefallen, aber Wärme spenden und evtl. Wasser abhalten
 - Eine Grubenlaterne oder sonstiges Lichtspenderle welches den Weg erhellt

Muskulaturisch wurden die Teilnehmer für Anstrengungen dieser Art bereits in mehreren Intervallen am Mittwoch-Abend bestens vorbereitet. Nun galt es die Wirkung der Aufbau trainings und deren Leistungssteigerung zu bestätigen. Mit folgenden Herausforderungen musste gerechnet werden, und sollte dies auch bewiesen werden.

Wir starteten am oben genannten Parkplatz. Von dort ging es mit leichten Steigungen ins Lauratal hinab. Ungewöhnlich beugten uns zwei Bikerinnen wie beeindruckend elegant diese 20 Wanderer im Dunkeln in Reih und Glied die schlanken Wege im hiesigen Wald passierten. Alsbald sollten wir nach Passage einer sehr labilen Wegekonstellation zum Trainingsaufbaupunkt gehen. Mit wenig Weg - aber viel Steigung geht es in Einergruppe und im Trainingsmodus die Treppe hoch zum Barbarossa-Stein-Brunnen. Hier fand die

(fast) medikamentöse und sorgsame Prüfung möglicher Schäden statt ☺



Mit Vorfreude und voller Selbstbewusstsein ging es bei gehobener Stimmung ob der bewältigten Prüfung im Dunkeln, im Unbekannten und nahezu unmenschlichem Abverlangen von Kondition in der dünnen Luft auf den Höhenzügen von Weingarten weiter. Ohne Ausfall innerhalb der Teilnehmerzahl schritten wir zum nächsten Punkt - der Prüfung im Hirschcheck:

Körperlicher Leistungs-Check:

Position - Knie stark angewinkelt; Arm vor dem Körper mit Gewichtseinheit ½ Liter und freiem Zugang zwischen Kinn und Nase. Zwischendurch Förderung der Geschicklichkeit mit Esswerkzeugen jeglicher Art und Umfang.

Auch diesen Part der sportlichen und abendfüllenden, mit viel Spaß verbundenen Aktion haben wir alle mit Bravour bestanden.



Gerne und leichten Fußes ging es in einer Etappe den Hang runter zum Ausgangspunkt. Schnell ging der Abend vorbei. Jedoch gefüllt mit erlebten Emotionen und Informationen aus den jeweiligen Gesprächen wird er in Erinnerung bleiben. Es ist unbestritten: In der Geselligkeit des Vereins und einer Gruppe von Sportfreunden können Anstrengung Spaß machen und tolle Erlebnisse entstehen lassen.

Sportliche Grüße
Susanne und Jörg

In der Zusammenfassung sei erwähnt: Jede und auch Jeder hat für sich die Teilnahme genossen und ein „Echt – Klasse“ für Susannes Vorbereitungen bestätigt.

Für Infos auch gerne die Homepage des SVW
→ www.skiverein-welfen-weingarten.de