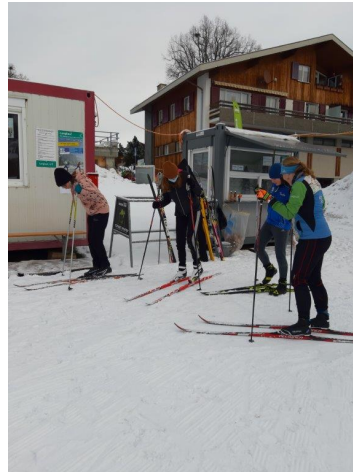


Wintertraining vom 23. Januar 2021

Das erste Wintertraining fand nicht in der Halle, sondern an der frischen Luft in Aeschiried statt. Ruth Teuscher organisierte ein Langlauf-Training zu dem sich leider nur eine Handvoll Hondricher*innen aufraffen konnten.

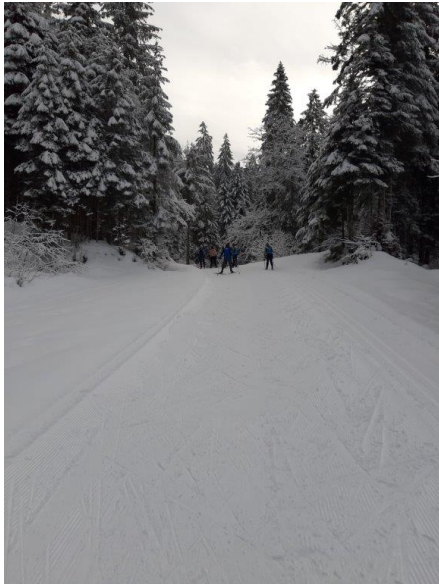
So trafen sich vier Erwachsene und drei Jugendliche kurz vor 9 Uhr bei besten äusseren Bedingungen beim Loipeneinstieg in Aeschiried.



Zuerst gab es ein Warm-Up und man durfte feststellen, dass jemandem der Ball zuwerfen gar nicht so einfach ist auf den schmalen Latten – das Fangen auch nicht. Noch schwieriger wurde es mit dem Frisbee, was aber mehr am Gerät lag als an den Nutzern. Zum Abschluss gab es noch eine kleine Sprint-Stafette ohne Stöcke, diese mussten umrundet werden.

Dann ging es auf die erste Runde mit einem Menschen-Slalom. Man stellt sich dabei in einer Reihe mit grosszügigen Abständen auf und der hinterste läuft im Slalom um alle herum und stellt sich vorne wieder hin. So ging es immer weiter, bis wir die 400m-Runde absolviert hatten. Als nächstes war Intervall in 2er-Teams angesagt. Der Erste absolvierte so schnell wie möglich eine Runde und übergab dann an den Zweiten. So waren zwei Runden zu absolvieren. Der Wartende hatte aber nicht einfach Pause, sondern musste die Wartezeit in der Abfahrtshocke verbringen.

Nachdem sich der Puls wieder beruhigt und man einen Schluck zu sich genommen hatte, machte sich das wackere Trüppchen auf ins Suld. Die «Anfänger» hatten zwar etwas Respekt, vor allem wegen der Abfahrten.



Unterwegs im winterlichen Suldtal



Jana macht eine verdiente kurze Pause nach dem Aufstieg

Es schafften es jedoch alle bis zum Restaurant Pochtenfall, auch die Abfahrten waren kein Problem, dank dem griffigen Schnee.



Leider gab es keinen Coupe im Pochtenfall, aber warmen Tee von Ruth

Nach einer kurzen Pause machten wir uns dann auch schon wieder auf den Rückweg nach Aeschiried. Wir hatten etwas Verspätung und das 11er Poschi war schon weg, aber die Verlängerung störte niemand.

Es war ein toller Vormittag! Vielen Dank an Ruth für die Organisation als Ersatz für das Hallen-Training. Nach meiner Meinung kann man diesen Anlass gerne beibehalten, als zusätzliches Angebot zu den drei Hallen-Trainings.

Markus Weber