

Präsident

Mario Zanelli
Adlergut 7
8750 Glarus

Tel. P 055 640 71 44
Natel 079 358 18 93
ma-zanellibluewin.ch

Glarus, 06.12.09

Langer Lauf, jeweils am Samstag

Start: Buchholz 11.00 Uhr

Hallo liebe Laufkolleginnen und Laufkollegen

Es ist für mich einfacher in männlicher Form zu schreiben und danke den Frauen für ihr Verständnis. Die Zeit ist da, sich wieder auf die lange Belastung anzupassen. Einige von haben sich zum eventuellen Marathon im Frühjahr entschieden. Also sollten wir (wie jedes Jahr) auf die lange Runde hin arbeiten.

Wir möchten im Gegensatz zum Montags-Training in Leistungs-Gruppen trainieren, damit alle von der Schinderei profitieren können. Ich schlage vor, wir bilden drei Gruppen; eine graue -, eine gelbe -, und eine grüne Gruppe. Aus folgender Tabelle könnt ihr die mögliche Gruppeneinteilung ersehen:

Gruppe grau	Gruppe gelb	Gruppe grün
Allemann Erich	Allemann Maya	Muhl Hans-Ruedi
Elmer Dieter	Bleisch Robert	Ziltener Barbara
Figoutz Wolfgang	Küng Helena	
Küng Paul	Noser Kurt	
Lacher Bruno	Reumer Karin	
Lacher Franz	Salvadori Bea	
Marti Hans Peter	Salvadori Walter	
Reutlinger Reto	Vita Nicola	
Stüssi Patrik	Zanelli Mario	
Tschudi Fritz		

Bemerkung: Es sind lediglich Mitglieder aufgeführt, die in den letzten Jahren regelmässig an den langen Läufen teilgenommen hatten. Selbstverständlich sind alle nicht erwähnten Mitglieder und Gäste eingeladen mitzutun.

Je nach Teilnehmerzahl kann es durchaus vorkommen, dass eine Gruppe lediglich aus einem Läufer bestehen wird. Das wäre allerdings schade!

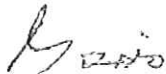


Wir möchten nach folgenden Regeln trainieren: In den ersten 30 Minuten laufen die graue und gelbe Gruppe zusammen. Dabei gibt Gelb das Tempo an. Es ist der grünen Gruppe freigestellt, ob sie das Tempo mitlaufen will. Nach 30 Minuten entscheiden sich die Grauen, ob sie bei den Gelben bleiben wollen oder ob sie lieber ein höheres Tempo einschlagen möchten. Keine Gruppe soll auf die langsamere Fraktion warten müssen. Es ist jedem Teilnehmer freigestellt, in welchem Block er laufen möchte. Wichtig: Auf der langen Runde kann es durchaus vorkommen, dass ein Läufer einen Leistungsabfall (Hungerrast oder Verletzung) erleidet und den Anderen nicht mehr folgen kann. Es ist Pflicht der Kollegen bei Bedarf zu helfen. Das heisst den Betreffenden nach seinem Befinden zu fragen und eventuell zu reagieren.

Selbstverständlich könnten wir hier noch weitere Punkte erwähnen. Ich denke jedoch, dass wir somit für alle Beteiligten einen erfreulichen und effizienten Trainingsablauf garantieren können. Selbstverständlich sind wir alle für weitere Anregungen immer offen.

Also, bis zum nächsten Samstag...

Lieben Gruss, Mario

A handwritten signature in cursive script, appearing to read 'Mario', written in black ink.