

## Trainingslauf für den Gehrenberglauf

Vielen Dank an die Linzgau-Runner für die Durchführung des ersten Trainingslaufs am 22.09.2018. Es hat sich durchaus gelohnt, tatsächlich kamen vier Streckenneulinge für den Erwachsenenlauf über die 8 km Strecke. Allesamt wollten sie das Streckenprofil kennenlernen um für den Wettkampf gut vorbereitet zu sein. Mit einigen Lauftipps ausgestattet kamen alle erleichtert und voller Stolz wieder zurück.

Los ging es an der Turnerhütte des TVM, zunächst durch die Straße „Zum Burgstall“ in den Wald hinein. In mehreren Anstiegen mit Flachstücken dazwischen ging es stetig bergauf bis fast zum Turm. Die gesamte Laufgruppe, zwischenzeitlich in drei Kleingruppen aufgesplittet, vereinigte sich wieder an der Rutsche zum obligatorischen Gruppenfoto.

Nach kurzem Verschnaufen und Genießen der schönen Aussicht führte der Weiterweg von nun an meist über Crosswege bergab. Die ambitionierten Hobbysportler liefen teilweise vorne in der Spitzengruppe, andere unterhielten sich sogar während dem Lauf. Das Lauftempo war kontinuierlich, alle Beteiligten kamen gemeinsam zurück zum Ausgangspunkt.

Nach dem Austausch weiterer Tipps zur Strecke wurden noch einige (Trainings-) Vorsätze gefasst. Die nächste Gelegenheit zum Training auf den Wettbewerbsstrecken bietet sich am Samstag, den 29.09.2018. Treffpunkt und Uhrzeit sind identisch (siehe Kalender). Das Angebot richtet sich auch an Schüler und Schulklassen für die kürzeren Strecken über einen oder zwei Kilometer. Für die große Schleife haben bereits einige Walker zum Trainingslauf zugesagt.

