

Bericht vom Gewinner der Laufserie 2008 Jan Butz aus Kirchheimbolanden. (14 Jahre)

Ich möchte mich hiermit noch einmal ganz herzlich bei der LLG Wonnegau bedanken, die es mir ermöglicht hat bei dem Laufseminar 2009 in der Toskana teilzunehmen. Auch wenn es eine sehr anstrengende Woche war mit insgesamt über 120km Laufstrecke, hat es in einer sehr freundlichen und netten Teilnehmergruppe viel Spaß gemacht. Wir waren insgesamt 22 Teilnehmer, es waren alle Leistungsgruppen vertreten, von Walker bis zum sehr starken Marathonläufer. Diese Leistungsunterschiede haben aber alle 4 Trainer super bewältigen können und so hat es auch Spaß gemacht jeden Morgen und Abend in Leistungsorientierten Gruppen ca. eine Stunde zulaufen. Mittags waren dann z.B Laufstielanalyse oder Dehnworkshops, und abends waren dann immer die Theoriestunden wie z.B. "Gesunde Ernährung". Auch das Hotel in dem wir untergebracht waren, war sehr nett und gemütlich. Ich würde so ein Seminar auf jeden Fall weiter Empfehlen und auch selbst noch mal machen, da man sehr viel Neues lernt.

Jan Butz

