

1.Vorbereitungslauf zum Bietigheimer Silvesterlauf 2009

Am Freitag, den 27.November hatte das Bella FONTANIS Laufteam die erste Trainingseinheit für den Silvesterlauf.

Das Wetter, kalt aber kein Regen, spielte mit. Von 29 gemeldeten Frauen waren 21 da.



Die ersten Teilnehmerinnen waren bereits früh da, so dass es schon die ersten Gespräche rund um das Training gab.

Nach der obligatorischen viertel Stunde warten, ging es gemeinsam zum ersten Lauf auf die Originalstrecke des Silvesterlaufs. Diese Möglichkeit die Strecke zu erkunden, hatte sich nur beim ersten Lauf geboten. Ab dem zweiten Lauf „versperrt“ uns der Bietigheimer Sternlesmarkt die Originalstrecke.

Im Vorfeld wurde bereits geklärt, dass es hier um die Teambildung geht und das Tempo dadurch moderat gehalten wird.

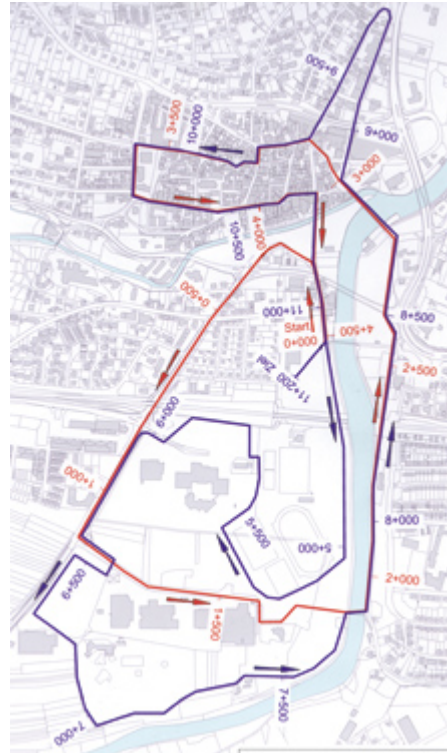
Ein Teil der Gruppe, die schnellen Mädels mit Streckenkenntniss, bildeten die Vorhut. Der Rest der Gruppe kam gemeinsam wieder am Viadukt in Bietigheim an.

Nach einem lockeren Stretching am Schluß wurde noch auf den nächsten Termin verwiesen und dann ging es unter die wärmende Dusche.

Nächster Termin ist der 11.Dezember um 19 Uhr wieder am Hallenbad am Viadukt in Bietigheim.

2.Vorbereitungslauf zum Silvesterlauf in Bietigheim 2009

Am Freitag, den 11.Dezember hatte das Bella FONTANIS Laufteam seine zweite Trainingseinheit für den Silvesterlauf.



Das Wetter hatte dieses mal kein einsehen, es regnete, vielleicht 4 Grad und Wind. Ein richtiges „Sauwetter“.

Ein Grund wohl auch, das nur wenige der 29 Teilnehmerinnen an diesem Trainingslauf teilnahmen. Hier wurden vermutlich „Sicherheitsvorkehrungen“ getroffen, um sich keine Erkältung einzufangen. Die an diesem Tag anwesenden Läuferinnen ließen sich trotz schlechtem Wetters die gute Laune nicht nehmen und nahmen die Strecke erneut in Angriff. Heute jedoch mit kleine Umwegen wegen des Weihnachtsmarktes.

Hier wurden während des Laufs noch Erfahrungen ausgetauscht, oder sich Ratschläge vom Trainer eingeholt. „Pudelnass“ aber mit guter Stimmung kam man am Vidaukt in Bietigheim nach etwas mehr als einer Stunde wieder an. Schnell noch den letzten Trainingstermin geklärt und dann schnell ins warme.

Letzter Termin ist der 23.Dezember um 19 Uhr wieder am Viadukt in Bietigheim auf der Originalstrecke.

3.Vorbereitungslauf zum Silvesterlauf in Bietigheim 2009

Am Mittwoch, den 23.Dezember hatte das Bella FONTANIS Laufteam seine letzte Trainingseinheit für den Silvesterlauf.



Nun ging es ein letztes Mal auf die Strecke, heute wieder im Original. Schnell fanden sich verschiedene Gruppen mit unterschiedlichem Tempo, die Trainer mittendrin. Das Wetter, wieder unsere größte Sorge, waren es doch ein paar Tage zuvor noch stramme 16 Grad minus, hielt und so konnten sich alle die Strecke nochmals genau einprägen. Die Trainer verteilten noch Tipps im Bezug auf die unterschiedlichen, von den Teilnehmerinnen genannten Wunschzielzeiten, wovon einige es gleich ausprobierten, danach lief es Reibungslos wie am „Schnürchen“. Kurze Tipps zu gegebener Zeit an den „Anstiegen“, wie kleinere Schritte und mehr Belastung auf dem Vorfuß, dann war er auch schon wieder vorbei. Der letzte Trainingslauf zum Bietigheimer Silvesterlauf.

Eine Woche haben nun die Teilnehmerinnen noch Zeit, sich auf den Lauf vorzubereiten. Wobei hier etwas Zurückhaltung angesagt ist, die Form steht, der Wettkampf in nicht allzu weiter Ferne, jetzt sollten alle nur noch locker trainieren und sich auf den Lauf freuen.

Nächster Termin ist der 31.Dezember um 13.30 Uhr am Fontanis Stand am Viadukt Bietigheim zum Silvesterlauf