

Lehrgang in Erndtebrück vom 29.07.-31.07.2013

Erster Tag. Um 10 Uhr morgens waren alle Teilnehmer, darunter auch zwei Sportler des SCR in Erndtebrück eingetroffen. Kurz darauf begannen wir bei angenehmen Temperaturen mit der ersten Trainingseinheit. Nachmittags waren wir dann eine Runde laufen.

Am nächsten Morgen ging es bereits um 7:45 Uhr zum Frühsport und danach auf zum Skirollern. Am Nachmittag des zweiten Tages war wieder Lauftraining angesetzt.

Letzter Tag, nach dem Frühsport fing das harte Training an. Vom Ilsetal bis Heiligenborn mussten wir im hohen Tempo durchlaufen. Oben angekommen, lief man sich noch etwas aus und dann waren die drei Tage unseres Lehrgangs schon vorbei.

Gez. Isabell Schmidt