

## Indoorcycling-Schnupperstunde und Frühjahrläufe Merkendorf

...es muss nicht immer Laufen sein....

so oder ähnlich könnte man den sportlichen „Ausflug“ am letzten Samstag (02.04.) für den LC Vorra betiteln.

Bereits zum Jahreswechsel wurde der Wunsch an mich herangetragen doch mal eine Schnupperstunde Indoor-Cycling anzubieten. Durch die bis noch vor kurzem coronabedingten Einschränkungen mussten die Interessierten sich dann noch ein wenig gedulden bis ich den Wunsch umsetzen konnte.

Das MTV-Fitness-Studio in Bamberg gab mir als dort tätige Trainerin völlig unkompliziert die Möglichkeit diesen schweißtreibenden Indoorsport an die Läufer/innen zu bringen. In nur wenigen Tagen waren auch schon alle Räder mit Anmeldungen besetzt, sodass ich mich auf eine volle Halle mit ca. 20 Teilnehmern freuen konnte.

Nach einer kurzen Erklärung zu den Besonderheiten der Bikes und dem Fahren darauf ging es kurz nach 16:00 Uhr auch schon los. Die meisten der Teilnehmer wussten nicht was sie erwartet und hatten sicher auch recht unterschiedliche Vorstellungen von solch einer Trainingseinheit. Mit Musik und vielen Anweisungen wurde dann fleißig in die Pedale getreten. Anstiege, sanft und steil, Abfahrten, Intervalle aber auch ruhige Abschnitte als aktive Erholung galt es dann für 60 Minuten zu bewältigen. Egal wie fit jeder war und auch wie sehr sich jeder fordern wollte, durch den individuell einstellbaren Widerstand kann auch eine nicht homogene Gruppe gemeinsam viel Spaß dabei haben. Es floss jedoch reichlich Schweiß und dennoch sah ich auch viele lächelnde Gesichter. Hatte doch so mancher anfangs etwas Probleme den Takt über die Trittfrequenz und den Widerstand zu steuern, im Laufe der Stunde wurde das zusehends besser und oft nahezu perfekt umgesetzt. Es gab anschließend ausschließlich positives Feedback was das Training und die Räumlichkeiten sowie alles Drumherum betrifft. Sicher hatte der ein oder andere am nächsten Tag mit Muskelkater zu kämpfen aber dennoch wird niemand die Stunde bereuen.

Beim gemeinsamen Essen in der MTV-Gaststätte wurden dann die abgestrampelten Kalorien wieder zugeführt und es waren wirklich noch sehr nette und unterhaltsame gemeinsame Stunden.

Mein Dank geht an alle Teilnehmer und ganz besonders an die Studioleitung mit Andreas König und Wolfgang Denlger, die uns diesen schönen Nachmittag erst ermöglicht haben. Mir hat es unglaublich viel Spaß gemacht mit euch allen zu fahren und danke für eure positiven Rückmeldungen.



...und da ja manche nicht müde zu werden scheinen, starteten einige der „Radler“ gleich am Sonntagmorgen bei den Frühlingsläufen in Merkendorf. Sehr kalter Wind, dafür aber Sonne und kein Niederschlag, begleiteten uns dann auf den 5,2 bzw. 10 Kilometern beim Volkslauf rund um Merkendorf. Ca. 100 Läufer/innen wurden um 10:00 Uhr auf die Strecken geschickt. Selbst der Hobbylauf mit 5,2 KM hat mit 90 Höhenmetern ein gut welliges Profil. Beim Hauptlauf über exakt 10 KM müssen sogar anspruchsvolle 175 Höhenmeter bewältigt werden. Schöne Ausblicke auf einer sehr abwechslungsreichen Strecke entschädigen aber stets für die Strapazen und im Ziel am Sportplatz wird jeder freudig empfangen.

Auch wenn es keine offiziellen Ergebnisse gibt so werden doch die Zeiten der jeweils ersten drei Frauen und Männer notiert und im Ziel kann jeder seine erlaufene Zeit auf der großen Stoppuhr ablesen.

Über einen kompletten „Medaillensatz“ freuten sich dann die Mädels aus Vorra im Hauptlauf obwohl sie alle Drei lediglich einen guten Trainingslauf und keinen Wettkampf absolvierten. Gabi, Steffi und Sonja waren das orangene Siegertrio. Mit Platz zwei bei den Männern, erlaufen von Sven, sowie Platz drei im Hobbylauf von Franziska, belegten zwei weitere Vörrer die „Trepptchen“.

Es ist also nicht verwunderlich, dass das 15-Liter Fässla Bier an den Laufclub Vorra ging, stellte er doch mit 19 Aktiven die teilnehmerstärkste Gruppe. Schön, dass wirklich so viele der Aufforderung nachgekommen sind an dieser netten Veranstaltung teilzunehmen und die Motivation auf den „Hauptpreis“ sie sicher angespornt hat. Auch die

Verantwortlichen des SV Merkendorf bedankten sich extra nochmal bei uns allen für die zahlreiche Teilnahme. Danke an den SV Merkendorf, dass ihr nach zweijähriger Pause diesen familiären und schönen Lauf wieder angeboten habt.

Gabi Bastian

