



Die Laufgruppe im Goms

ZVG

## Gleitphasen gelangen immer besser und länger

**Niederamt** Die LG zum 12. Mal im Goms

Bei wunderbaren Schneeverhältnissen und tollem Wetter nahm wiederum eine stattliche Anzahl Läuferinnen und Läufer der Laufgruppe Niederamt die Einladung von Fritz und Ursula zum Langlaufwochenende im Goms an. Mitte Januar 2013 reisten wir mit Auto oder ÖV bei dichtem Schneetreiben nach Münster. Unterbrochen durch eine kleine Autopanne, kamen alle unbeschadet im Langlauf-Mekka an.

Bereits am Freitagmittag schnallten wir die schmalen Ski an die Füsse und skateten über die professionell präparierten Loipen. Am Freitagabend und Samstagmorgen

wurde die Gruppe noch etwas grösser. Mit den Tipps von Fritz gelangen die Gleitphasen immer besser und länger. Wir repetierten und übten und selbstverständlich genossen wir auch – sei es die traumhaft schöne, tief verschneite Landschaft, sei es bei einer gemütlichen Pause in einem der kleinen Restaurants entlang der Loipe.

Am Abend tauschten wir die ersten Erkenntnisse aus und setzten uns Ziele für den kommenden Tag. Bei einem feinen Nachtessen tankten wir neue Kräfte für die kommenden Langlaufkilometer. Wir plauderten, diskutierten und lachten bis in die späten

Abendstunden. Einmal mehr schätzten wir auch die Gastfreundschaft bei Ursula und Fritz; sie luden uns zum traditionellen Apéro ein. Bei einem Walliser Weisswein und würzigem Tee kam rasch eine fröhliche Stimmung auf.

Ein weiteres Mal haben wir ein tolles, kameradschaftliches, sportliches und abwechslungsreiches Langlaufwochenende im Obergoms verbracht. Wir können nicht nur lang laufen, wir können auch langlaufen! Ein herzliches Dankeschön geht an den Organisator Fritz, und mit einem kräftigen Heja melden wir zugleich unser Interesse für nächsten Winter an. (ESC)