

Obergosgen

LG Niederamt beim 1000er-Stägeli-Training

Weil die Hardmatt-Turnhalle in Obergösigen während der Sommer-Schulferien geschlossen bleibt, werden in diesen fünf Wochen die Trainingseinheiten auf externe Startorte verlegt.

Das Sommertraining beginnt mit dem zur Tradition gewordenen 1000er-Stägeli-Training ab der Fuchslochhütte in Kappel. Das Wetter passt ideal. Bei leichter Bewölkung, einer mässigen Bise und ca. 24 Grad treffen ab 18.45 Uhr viele Trainingswillige bei der Hütte ein. Hüttenchef Roger ist damit beschäftigt, das Grillfeuer vorzubereiten und die Festbänke zu installieren. Um 19 Uhr werden die Muskeln und Sehnen für das Stägeli-Training mit Aufwärmübungen vorbereitet. Die Gruppenzuordnung ergibt fol-



Kräftigende Übungen gehören zum Lauftraining.

Bild: zvg

gende Einteilungen: 1× Stägeli langsam; 1× etwas schneller; 2× die Treppe hoch; eine weitere Gruppe ist mit Walkingstöcken unterwegs.

Die Ersten kehren nach gut einer Stunde zurück. Nach etwas Toilettenarbeit werden Würste, Steaks und Vegi-Plätzli auf den Grillrost gelegt. Während das Grillgut sich dem Garpunkt nähert, wird das Apéro-

Gebäck probiert und der erste Durst gelöscht.

Zwischenzeitlich sind alle von ihrer Trainingsrunde zurück und bei interessanten Gesprächen am Festtisch oder an der Grillstelle vergeht die Zeit wie im Flug.

Informationen zur Laufgruppe: www.lgniederamt.ch

Ch. Schacher