

## Rund 60 Kinder trainierten für den Limmat-Lauf

Einmal mehr lud das OK des Badener Limmat-Llaufes Kinder und Jugendliche zu einem Besichtigungstraining auf der Laufstrecke ein. Am 13. März war es wieder soweit.

Bereits eine halbe Stunde vor Beginn herrschte bei der Rundbahn Aue so etwas wie richtige Laufstimmung und um halb vier, als das Training begann, konnte Jacqueline Keller, welche dieses Training organisierte, rund 60 Kinder zu diesem Probelauf begrüßen. Das Leiterteam, bestehende aus den LV-Wettingen-Baden-Athleten Marco Kim, Alina Ruppen und Linda Stucki-Stichert sowie der X'tra-Ierin Keller war sehr erfreut, dass trotz Regen bis eine Stunde vor Trainingsstart so viele Kinder den Weg in die Aue fanden. Das gab Motivation für alle Seiten!

Vor der Gruppeneinteilung wurden die Kinder und die Eltern über das Training und den Limmat-Lauf informiert. Danach gings los. Die Leitenden fuchsten die Kinder in Lauftaktik ein, übten mit ihnen auf der Piccolo- und auf der Holzbrugg-Strecke und absolvierten anschliessend auch das Cooling-Down und das Dehnen mit den kleinen Sportlern.

Bei einigen sah man, dass schon eine recht gute Ausdauer vorhanden ist. Andere merkten, dass wohl am Wochenende nochmals ein solches Training gut wäre.

Nach dieser Trainingseinheit gabs als Lohn gesunde Energie-Stängel, welche gleich freudig verspiesen wurden. Die rund 60 Teilnehmenden waren ein Aufsteller und der ganze Anlass konnte unfallfrei durchgeführt werden und die Kinder zeigten sich während des ganzen Trainings interessiert und konzentriert... und hochanständig. Als es zur Stängel-Verteilung ging, bildete sich nicht etwa eine Traube zappelnder Kinder, nein, diese standen in einer Riesenschlange geduldig an und nicht selten war sogar ein Dankeschön zu hören. Erfreulich war auch, dass Viele von den Eltern begleitet wurden. Rundum also ein erfolgreicher Nachmittag.

An dieser Stelle danken wir allen Kindern und Eltern für die Teilnahme am Training und den Leiterinnen von der LV Wettingen-Baden, bzw. Marco Kim, welcher zugleich dem Limmat-Lauf-OK angehört, für den Einsatz.

Jacqueline Keller, X'tra STV Baden

