

Erfahrungsbericht Stationentraining Bike-Lehrpfad 19.11.2011

Um 09.30 trafen wir uns an diesem kaltem, nebligen Herbstmorgen. Es gab zuerst eine Ansprache von Fips und von Didi. Danach gab es ein Aufwärmtraining auf dem Bike mit Martin Brennecke.

Wir teilten uns in verschiedene Stärkeklassen auf und fuhren mit dem Leiter zum entsprechenden Posten. Mit vielen Teilnehmer ging das Stationentraining los. An jedem Posten 20 Minuten und 5 Minuten beim Wechsel ging die zeit sehr schnell vorbei.

Nach dem Training freuten sich alle auf eine feine Wurst von Sandmeier, Kölliken, zubereitet von Brigitte Girsperger. Dazu gab es viele feine und selbstgemachte Kuchen. In der „geheizten“ Lastwagenhalle wärmten wir uns auf. Wir hatten viel Spass und möchten uns bei Allen recht herzlich bedanken.

Basil Brennecke, Gian Gisperger und Jerome Elsasser