

Marathon Training mit der TG-Hütten vom 28.02.2026

Endlich konnte ich am 28. Februar 2026 am Marathon Training teilnehmen. Ich fand mich um 09.45 Uhr im Milandia in Volketswil ein und suchte die Garderobe auf, die mit TG-Hütten angeschrieben war. Harald war bereits da und Roger traf ebenfalls ein. Nach dem Umziehen konnte ich auch die anderen Teilnehmerinnen und den heutigen Leiter Dominik begrüßen.

Zum Aufwärmen begaben wir uns auf den nahegelegenen Hardplatz. Dort stand zuerst "Fangis" mit einem Rugbyball auf dem Programm. Da erinnerte ich mich sofort an meine Kindheit, spielten wir doch früher sehr oft "Fangis". Die Teilnehmer hatten sichtlich Spass an diesem Spiel. Anschliessend stand die Trainierung der Schrittfrequenz auf dem Programm. Auch dies erfolgte teilweise spielerisch und sehr variantenreich. Weiter ging es mit Laufschiule und Lauf ABC, ebenfalls wichtige Elemente fürs Laufen. Gute Schrittfolge, festes Armschwingen und ideale Haltung stand im Fokus dieser Aktivitäten.

Weiter ging es mit einem knackigen Intervalltraining auf einer 1.25 Km langen quadratischen Laufstrecke. Abwechslungsweise mussten die Läufer entweder eine ganze schnelle Runde, "nur" eine halbe schnelle Runde, oder gar eineinhalb schnelle Runden laufen. Dazwischen durfte auch mal eine halbe Runde in lockerem Tempo zurückgelegt werden, für die Teilnehmenden eine sehr willkommene "Verschnaufpause". Das Intervalltraining empfand ich als sehr gut, motivierend aber auch als knackig. Die Teilnehmer legten im Rahmen dieses Trainings insgesamt 6 Km schnell und 1.25 Km eher gemütlich zurück. Den Trainingseffekt bzw. den Muskelkater werde ich sicher Morgen spüren....

Anschliessend begaben wir uns wieder ins Milandia um zum Abschluss des Trainings noch den Rumpf zu trainieren und zu stabilisieren. Es standen auch hier abwechslungsreiche und knackige Einheiten an. Glücklicherweise hat Dominik Musik mitgebracht, um das Ganze etwas aufzulockern. Ich war merklich froh, als das Training zu Ende war, habe ich zum Schluss doch etwas gelitten. Ich bin aber sicher, ein derartiges Training hat einen sehr grossen Effekt, welcher sich allerdings erst später einstellen wird.

An dieser Stelle ein herzliches DANKE an Dominik für das interessante, abwechslungsreiche und fordernde Training. Es hat mächtig Spass gemacht, gerne wieder. Ich kann eine Teilnahme nur empfehlen!

Auch bedanken möchte ich mich bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern, sowie Leonie (Rogers Tochter) für die Erstellung des Fotos.



Foto erstellt von Leonie

Von links: Susanne, Roger, Harald, René, Dominik (Trainer), Mirjam, Claudia, Daniela

Zur Information: Neben dem Marathon-Training vom Samstag, dürfen wir ab März auch am Montagstraining der TG-Hütten teilnehmen. Dieses findet im Museum in Dübendorf von 18.00 Uhr bis 20.30 Uhr statt und es steht Rollen/Velo/ Lauf- und Kraftraining (Parcours) auf dem Programm.

Anmeldung ebenfalls Link [Umfrage - TG Hütten Master Training - nuudel](#)

Es wäre super, wenn du dich motivieren könntest an einem oder mehreren Trainings teilzunehmen.

Sportliche Grüße

René

Präsident der Laufcommunity der ZKB