



Newsletter Michael Göhner - Januar 2007

Skitrainingslager in Balderschwang, Kaderlehrgang in Saarbrücken und der erste Sieg im Jahr 2007

*Liebe Freunde und Sponsoren,
das Jahr 2007 hat für mich gut angefangen.*

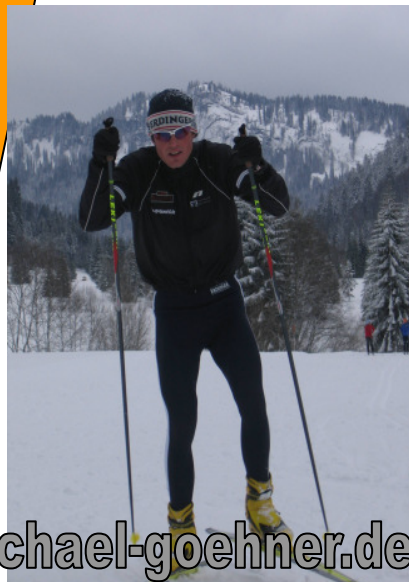
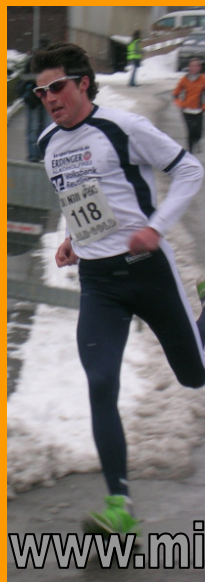
Anfang Januar war ich für eine Woche in Balderschwang um Skilanglauf zu trainieren. Man mag es kaum glauben, aber es herrschten recht gute Bedingungen und so genoss ich jeden Tag die herrlichen, aber auch anspruchsvollen Loipen. Doch nach drei Tagen merkte ich, dass ich nicht allzu oft auf den schmalen Brettern stehe und ein leichtes „Ziehen“ in der Muskulatur machte sich breit.

Eine Woche später fand dann in Saarbrücken der zweite DTU-Kaderlehrgang (Langdistanz) statt. Jan Sibbersen als Schwimmtrainer ließ uns Athleten/innen sehr, sehr viel Zeit im Wasser verbringen. Alleine wäre dieses Pensum für mich wahrscheinlich nicht möglich gewesen, aber durch die Gruppendynamik und die daraus resultierende zusätzliche Motivation waren die vielen Schwimmkilometer erträglich und machten sogar Spaß. In den Wassereinheiten danach stellte ich eine deutliche Verbesserung fest – somit hat sich die Sache auf jeden Fall gelohnt!

Ende Januar gab ich schließlich beim zweiten Lauf zur Alb-Gold Winterlaufserie in Pliezhausen-Rübgarten meinen Einstand in die Wettkampfsaison 2007 und gewann den 10 km – Lauf. Der Sieg war für mich sehr überraschend, stimmt mich aber natürlich optimistisch für die bevorstehenden Ziele.

Viele Grüße aus Reutlingen

Michael Göhner



www.michael-goehner.de

