

Hallo Marcel und Panathlon Gemeinschaft

Ich möchte euch ein kleines Update von mir geben und dies zukünftig regelmässig so machen.

Mir geht es so weit gut und ich bin mit dem Aufbautraining sehr zufrieden. Anfangs Dezember war ich als Teil einer int. Trainingsgruppe mit meinen Trainern Liliane Leimgruber und Wolfgang Adler zwei Wochen im Trainingslager auf Teneriffa. Bei optimalen Bedingungen, Wärme, Sonne und Stadion, konnten wir optimal trainieren. Wir haben viel an der Technik gefeilt und an der Athletik gearbeitet. Zurzeit bin ich zwei Wochen in Linz, Österreich in einem Vorbereitungscamp und ich habe letzten Mittwoch meinen ersten Wettkampf dieser Hallensaison beim int. Gugl Indoor Meeting bestritten.

Es war ein guter Saisonestieg über die Hürden und ich freue mich auf die weiteren Wettkämpfe. Morgen, am 05.02. werde ich über 60m, 60m Hürden antreten. Am kommenden Wochenende, 12.02. bestreite ich einen Hallenfünfkampf, beide Wettkämpfe werden in Linz stattfinden. Den Abschluss der Hallensaison bildet die Schweizer Hallenmeisterschaften U18. Diese wird am 25./26.02 in Magglingen ausgetragen. Geplant ist, dass ich in den Bewerbungen Weitsprung, 60m Hürden und Kugel antreten werde.

Ich möchte mich nochmals aufrichtig bei euch für die Unterstützung bedanken. Ohne diese wäre meine geplante Vorbereitung so nicht möglich.

Liebe Grüsse

Lucia



(Hügelläufe auf Teneriffa)



(01.02.23 erster Wettkampf in Linz mit Trainingskollegin)