**Zum Jahreswechsel**

Liebe Freunde!

2020 war kein einfaches Jahr und 2021 soll wieder besser werden.

Leichtathleten, Trainer und Funktionäre mussten auf vieles verzichten: Training und Wettkämpfe gab es oft nur im Notbetrieb und Meisterschaften (z. B. ÖM Crosslauf, WM U 20 in Kenia) wurden abgesagt. Dazu aber herzlichen Dank an alle für die vorbildliche Umsetzung der geforderten und ständig wechselnden Hygienekonzepte.

Conny hat 2020 mit Auszeichnung maturiert und trainiert und studiert jetzt in den USA. Damit benötigt sie eine Betreuung in ihrer Heimat nur mehr während weniger Wochen im kommenden Sommer zur Vorbereitung auf die österreichischen und hoffentlich auch internationalen Meisterschaften. Morgan und Janik haben neben dem Trainerwechsel auch das LAC Klagenfurt Trikot ausgezogen. Das scheint im Ausdauerbereich eine leider unvermeidliche Entwicklung auf dem Weg zu weiteren gewünschten sportlichen Bestleistungen zu sein. Ich wünsche ihnen auf jeden Fall das Allerbeste und bedanke mich für tolle und erfolgreiche Jahre im Dress des LAC.

Damit war 2020 auch mein Abschied als Betreuer von ÖLV-Kaderathleten gegeben. Für die talentierten Schülerinnen und Schüler, die immer altersgerecht in das Leistungstraining eingebaut wurden (z. B. Marco, der die Aufnahmsprüfung in das ORG für Leistungssportler erfolgreich geschafft hat, Marlen, Felix, Nina usw.), will ich aber auch weiterhin – solange es meine Gesundheit und die noch verbleibende Zeit erlauben – bei der Erstellung von Trainingsplänen, der Betreuung bei einzelnen Trainingseinheiten und bei Wettkämpfen, mithelfen und natürlich auf versuchen, Nachfolger zu finden. Dabei denke ich in erster Linie an erfahrene Läuferinnen und Läufer, die ihre Laufschuhe an den berühmten Nagel gehängt haben, aber noch immer Gesundheitssport betreiben und an einer Betreuertätigkeit interessiert sind. Ich helfe auch da gerne mit meinem Wissen aus der Praxis und mit vielen Unterlagen zur Theorie. Dazu wünsche ich unseren jungen „Mehrfachtalenten“ Sebastian und Johannes in ihren jetzt bevorzugten Sportarten Ski alpin und Fußball die gewünschten Leistungssteigerungen und Erfolge.

Aber auch zu Beginn dieses Jahres wird die Trainingsarbeit noch viel Improvisationstalent und Phantasie erfordern. Vor allem, weil wir noch nicht wissen, ab wann wir mit einer seriösen Wettkampfplanung nach dem aktuellen Lockdown beginnen können.

Wichtig für kommende Erfolge wird aber sein, dass ihr im aktuellen Wintertraining noch mehr an der Verbesserung der Grundlagenausdauer arbeitet (mehr Wochenkilometer, längere Einheiten, Laufen im Gelände, alternative Ausdauer-Wintersportarten). Damit verringert ihr eure Verletzungsanfälligkeit im folgenden Wettkampfvorbereitungstraining.

Wir sollen auch jetzt, obwohl noch kein Pandemieende in Sicht ist, froh und hoffnungsvoll in die nahe Zukunft blicken und die kommenden Tage, Wochen und vielleicht noch Monate gut nutzen. Dann wird die Zeit bis dahin keineswegs verloren sein. Freuen wir uns auf 2021 mit einer vielleicht vom Vorstand nachgeholten Jahresabschlussfeier (auch die sozialen Kontakte neben dem Sportbetrieb gehen ab) und einem nach Möglichkeit wieder weitgehend normalen Sportbetrieb.

Bleibt gesund und leidenschaftlich als Leistungssportler!

Liebe Grüße!

Stefan