

# MILA-Leitertag: Wissen und Können verbessert

**Die wöchentlichen Lauftrainings sollen viele und hohe Erwartungen der Mila's erfüllen. Dieses Ziel und die damit verbundenen Voraussetzungen für eine Qualitätssteigerung waren Inhalt des Mila-internen Leiterkurses.**

Montag, 8. März 2010 - von Felix Benz

Die Gruppenleiter der kommenden Mila-Trainings freuen sich auf ihren Einsatz! Denn am letzten Samstag haben sie sich in Balgach intensiv und gezielt mit den spezifischen Aufgaben befasst, welche es für ein Mila-Training zu beachten gilt. Theoretisches Wissen wurde aufgefrischt, Tipps und Anregungen untereinander ausgetauscht und die Umsetzungsmöglichkeiten in der Praxis an unzähligen Beispielen auf der Laufbahn und im Gelände aufgezeigt. Felix Benz und Berni Litscher haben ein interessantes Tagesprogramm zusammengestellt und Lektionen gehalten. Die 28 Leiterinnen und Leiter kamen Dank den "Gastrainern" Urs und Roman Mattle auch in den Genuss eines Mustertrainings auf der Rundbahn. Dabei bekamen die Milas die neusten Kenntnisse der Trainingslehre instruiert. Dehnen und Kräftigen der Muskulatur, Sicherheit auf Strassen sowie die wichtigsten Elemente des Ein- und Auslaufens waren ebenfalls Themen der erstmaligen Mila-Leiterausbildung. Und die Kameradschaft konnte während der Mittagspause im Eichholz gepflegt werden. Die Stimmung war während des ganzen Tages trotz der kühlen Witterung und der Schneeflocken am Morgen sehr gut, was die Fotos deutlich belegen.

Urs Mattle im ersten Theorieteil seiner Lektion



Aufmerksame Mila's in der (warmen) Halle



Von der Theorie in die Praxis ins Freie



Roman und Urs Mattle zeigen die wesentlichen Punkte eines Bahntrainings bei einem Mustertraining.



Der Neuschnee war absolut kein Problem,



Mittagessen im Eichholz



Felix zum Beginn seiner Lektion am Nachmittag



Der Schnee war schnell wieder weg.



Beste Verhältnisse in Balgach



Sogar die Sonne kam noch auf Besuch



Auch einige \"Lacher\" gabs zu notieren.



Waldi und Doris bei einer \"Partnerübung\" zum Aufwärmen



Auch die Rundbahn wurde am Nachmittag nochmals kurz benützt.



Bald können sie das neue Wissen in die Mila-Trainings einfließen lassen.

