

# **3. MILA Trainingsleiter-Event: Patrik Wägelis Weg zu den olympischen Spielen 2020 in Tokyo**

**Die Milas, welche sich auch als Trainingsleiter engagieren, wurden vom Führungsteam zu einem feinen Nachtessen eingeladen. Anschliessend erfuhren sie von Gastreferent Patrik Wägeli wie er sein hochgestecktes Ziel erreichen will.**

Samstag, 11. November 2017 - von Berni Litscher

## **Mila-Trainingsleitung, ein Erfolgsrezept**

Seit über 15 Jahren werden die wöchentlichen Mila-Trainings durch erfahrene und aktive Mitglieder geleitet. Bei internen Aus- und Weiterbildungsanlässen bekommen sie Tipps und Ideen für mögliche Trainingsformen und Inhalte. Ein Erfolgsrezept, wofür viele andere Organisationen die Mila beneiden. Als Teil dieses Konzepts ist auch der zum 3.Mal durchgeführte Trainingsleiter-Event zu sehen. Das dabei offerierte Nachtessen ist als Dank und Wertschätzung an diese Trainingsleiter zu sehen.

## **Gast: Patrik Wägeli**

Zwischen dem Nachtessen und dem Dessert im Restaurant Engel in Au referierte Patrik Wägeli auf unterhaltsame Art und Weise, was es alles braucht, auf was er verzichten muss und wie er seinen Beruf als Landwirt, den Laufsport und die Freizeit gestaltet, damit er sein grosses Ziel erreichen kann. Dass er sich auf gutem Weg dazu befindet ist, zeigte er vor 2 Wochen am Frankfurt-Marathon. Dort unterbot der die Limite für die EM Berlin 2018 mit seiner neuen persönlichen PB von 2h 17min deutlich. Während seiner Präsentation entwickelten sich interessante Fragen und Antworten und der Abend wurde je länger je mehr zu einem geselligen und fröhlich-lockeren Anlass.

## **Dank**

Mila Präsident Heinz Brunner dankte am Schluss des Trainingsleiter Events den Trainingsleitern fürs Kommen und die mustergültigen Trainingsleitungen während des ganzen Jahres. Ein schönes Geschenk vom Rhybeck und ein kleiner Obolus bekam Patrik Wägeli als Dank für sein Engagement an diesem Abend.

Ein Dank richtete Heinz an Berni Litscher für die Organisation des sehr gut gelungenen Events. Einen weiteren Dank geht an Denise Lichtensteiger für die Beschaffung der Geschenke sowie an Sandra Lichtensteiger für die Photoaufnahmen während des Anlasses.

Homepage von Patrik Wägeli -> <http://fastestfarmer.ch/>

Berni begrüßt die Anwesenden



es herrschte eine lockere Atmosphäre in der Engelstube



interessante Gespräch unter den Milas



**Fachsimpeln hüben und drüben**



**Prost**



Patrik referiert auf spannende Art und Weise



## **Darstellung des Zwischenziels**

# Zwischenziel: EM Marathon Berlin 12.8.18

- Wie erreiche ich dieses Ziel?
- Im Jahr 2017 unter 2h19:30 laufen. EM Limite (max. 6 Läufer)
- Evtl. sind unter 2h19 nötig, da wahrscheinlich mehr als 6 Läufer die Limite laufen werden.
- Falls nötig ein Frühlingsmarathon laufen in 2h18:.... oder .....

Aufmerksame Milas



Auch das Kapitel „mental“ war ein wichtiger Bestandteil im Referat

# Wie schaffe ich das Mental:

- Gesamtplan.
- Wettkampfplan.
- Situationen vorgängig überlegen.
- Jeder Marathon als letzter Marathon und letzte Chance sehen.
- Es gibt Mental viele Varianten.
- Welche brauche ich zu welchem Zeitpunkt um Mental meinen Körper zu überlisten und alles herauszuholen. (schlimm, schön, nie wieder)
- Trainings- und Wettkampfbeispiele aufzeigen.

Welche hilft euch?

**Unser Präsi in vertriefelter Diskussion mit Patrik.**



treffendes und originelles Geschenk vom Rhybeck

