

## Rückblick 2021, 29. Oktober\_GV des LLV Flüss

Wir sind es: die in der Szene als die «**Mangogelben**» bekannten, das «Inline-Team LLV Flüss Sempachersee»!

Schön, dass wir, Yvonne und ich als Co-Präsis, unserem Mutterverein kurz in mangogelben Tönen berichten dürfen, wie unser sehr aktives Vereinsleben im Jahr 2021 ausgesehen hat.

Als Speed-SkaterInnen sind wir **normalerweise** wöchentlich zwei- bis dreimal unterwegs, bergauf schnaufend, bergab den Kopf unten und tief in der Hocke, schnell wie die Pfeile, wetter- und kälteresistent. Training ist mittwochs am Abend, Treffpunkt um 19 Uhr. Manchmal rollen wir auch mit etwas müden Beinen durch die Gegend, gemeinsam in der Gruppe, auch in zwei verschiedenen Stärkegruppen. Am Sonntagmorgen -Treffpunkt um 8 Uhr in Oberkirch- umrunden wir in der Regel zweimal unser «Sempi-Seeli». Die erste Runde rollen wir gemeinsam in gemütlicherem Tempo; das zweite Mal etwas ambitionierter mit mehr Speed.

Auch im **Corona**-Jahr 2020 haben wir uns jeden Mittwochabend – selbstverständlich mit nötigem Abstand - getroffen. Von Zoom-Training (mit unserem Kunstturner als Konditrainer Markus Keiser) bis zum Schneeschuhlaufen und Langlaufen (unter wechselnder Führung von René Portmann und Yvonne Hodel) war «vieles» dabei. Ja, auch auf den Langlaufloipen in der näheren Umgebung (z.B. in Kalthof/Williberg, im Langis oder im Eigenthal) sowie in der Ferne (Goms/Lenzerheide) sind wir unterwegs; da und dort über die Loipen skatend, kennen wir uns vom Weiten - vielleicht auch wegen des «besonderen Styles»?!

Im **Winter** trainieren wir in der Migros-Parking-Halle in Sursee. Seit vorgestern hat dieses Wintertraining wieder begonnen!

Unter der fachkundigen Leitung unseres langjährigen und erfahrenen Trainers Markus Zürcher und dem Konditionstrainer René Friebe feilen wir an unserer Technik, legen an Kraft zu und konzentrieren uns auf Kurventraining sowie die Bremstechnik. Inline ist - wie Langlaufen - eine sehr technische Sportart!

Das Wintertraining dauert jeweils von Ende Oktober bis März.

Wie «Kälbli», die zum ersten Mal im Frühling wieder auf die Wiese freigelassen werden, erwarten wir dann nach dem Wintertraining unser **Out-Door-Training**.

**Übrigens:** Alle aktiven Langläufer des LLV Flüss sind - wenn euch der Schnee fehlt - im Sommer gerne mal zu einem Training oder einer Ausfahrt **eingeladen!**

**Normalerweise** «röllelen» wir in unserem sportlichen Tam auf verschiedenen Strecken durch die Gegend. Die Strecken sind ca. 30-60km lang und unterschiedlich anspruchsvoll. Alle unsere Trainings-Strecken sind auch auf unserer Homepage verzeichnet. Ein Besuch auf der Homepage inline-fluess.ch, die von unserem Webmaster Markus Fasser aktualisiert wird, lohnt sich!

Jedes Jahr unternimmt das Inline-Team auch eine **zweitägige Tour** durch die Schweiz. (Z.B. vom Bodensee bis nach Estavayer oder wie dieses Jahr: quer durchs Wallis). Legendär in unserem Team ist die Mischung von sportlichem Ehrgeiz und gemütlichem Beisammensein. Die Mischung ist bei uns wirklich perfekt!

Gerne teilen wir unsere Freude, auf Rollen unterwegs zu sein, mit anderen.

Kurse für Jung und Alt, quasi **generationenübergreifend** finden immer wieder statt. (Dieses Jahr haben wir einige Kurse für Kinder «kids on Skates», in Schenkon,

Buttisholz, Neuenkirch/Hellbühl, Zug in Zusammenarbeit mit der Aktion «Ferienpass» und «Motionline» organisiert oder auch einen Teambildungsanlass für die Angestellten von «Pro Senectute» veranstaltet.)

Im Zentrum unserer Vereinsaktivitäten stehen unsere **regelmässigen Ausfahrten und Trainings**. Ein fester Kern von unseren ca. 30 aktiven Mitgliedern trainiert für diverse **Rennen** im In- und Ausland. Bei den Rennen der «SwissSkateTour» z.B. war unser Inlineteam LLV Flüss Sempachersee von 70 Vereinen auf dem beachtlichen 4. Platz.

Besonders stolz können wir immer wieder auf gute Leistungen in den verschiedenen Altersklassen sein, sei es bei den Frauen oder auch bei den Männern. Gerade auch das Resultat von Karin Gabriel, mit ihrer Podest-Platzierung in Berlin, beste Frauenzeit! (70min für die Marathonstrecke)– macht uns natürlich stolz. Aber auch in Dijon «Marathon des Grand Crus», Schauinsland-Bergrennen Freiburg in Breisgau und andernorts (Hamburg, New York oder Barcelona) sind die «Mangogelben» präsent und sorgen neben guten Resultaten immer auch für gute Stimmung!

Dieses Jahr war für uns auch besonders, die **gemeinsamen Anlässe** mit anderen Clubs (mit den Reusstalern, den Zugern und dem Inline-Club Greifensee).

Der gute «Spirit» unserer «Inline-Familie» zeigt sich immer wieder, weil jeder das Team auf seine Weise unterstützt und mitträgt, Ideen hat - auch wenn wir polysportlich zusammen unterwegs sind: sei es Velo fahrend (Lydia) bikend, das Bike tragend (keine Ahnung wer?), wandernd (Fitzu), Wellen reitend (Karin), Marathon rennend (Yves, René), Ski fahrend (alle am Skitag), auf Rollskis (Züri) oder auf Kufen im Shorttrack (die zur Zeit medienpräsenste Juliana) extrem kletternd (Tom), bi-tri oder gigathlönelnd (Wilma und Yvonne)...

Am besten gefällt uns natürlich das gemeinsame Fortbewegen auf Rollen!

Wir freuen uns «mega», wenn immer wieder auch neue Mitglieder (auch mal zum Schnuppern) zu uns stossen. Auch ihr (LangläuferInnen) seid herzlich dazu eingeladen, mit uns zu rollen!

Die «Mangogelben»? – «*Das sind wir!*» -

Für mich? - Das weitaus beste Speed-Skater-Team Mitteleuropas im idyllischsten Trainingsgebiet rund um den Sempacher-See.

Damit ihr euch noch konkreter vorstellen könnt, wie dynamisch wir im Inline-Team unterwegs sind und wie wir auf unseren Rollen aussehen, zeigen wir euch das gerne mit ein paar Bildern.

*Pascal und Yvonne,  
Stand: 30.10.2021*