

Tolles Trainingslager in Latsch - Den Daheimgebliebenen zur Wahl: Vaduz oder Thal

Vier erlebnisreiche Tage durften die Mila's bei ausgezeichneten Bedingungen in Latsch im Südtirol verbringen. Zielgerichtet wurden die verschiedenen Elemente des Laufsports trainiert, wobei auch die Kameradschaftspflege und das leibliche Wohl nicht zu kurz kamen. Mila's, die nicht in Latsch dabei sein konnten, hatten die Möglichkeit, in Vaduz oder Thal zu laufen. Helmut, Rina, Felix und Isi nutzten diese Gelegenheit und zeigten an den beiden Laufveranstaltungen sehr gute Leistungen.

Dienstag, 4. Mai 2010 - von Berni Litscher

Jeden Frühling geniesst der Laufftreff MILA Rheintal die Gastfreundschaft von Latsch, einem Dorf im Vinschgau zwischen Mals und Meran gelegen. Mit seiner Leichtathletik-Sportanlage, den unzähligen Laufstrecken durch die blühenden Obstkulturen und den idyllischen Walwegen an den bewaldeten Hängen bietet Latsch beste Voraussetzungen für attraktive und effiziente Trainingseinheiten.

Das diesjährige Programm wurde von Markus Indermaur und Berni Litscher so vorbereitet, dass Qualität und Quantität in einem optimalen Verhältnis standen. Alle Teilnehmer konnten somit ihre Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit, Lauftechnik und Beweglichkeit verbessern sowie Neues dazulernen. Der traditionelle Trainings-Berglauf am Sonntagmorgen hinauf nach St. Martin durfte auch diesmal nicht fehlen und bildete den krönenden Abschluss vier erlebnisreicher Tage bei idealen Wetterbedingungen.

Die Gastgeber Tanja und Hans vom Sonnenhof verwöhnten uns kulinarisch und selbstverständlich war auch die Kameradschaftspflege ein wichtiger Bestandteil dieses Trainingslagers.

Text: Berni Litscher (Latsch); Felix Benz (Vaduz und Thal)

Fotos: Sepp Hutter, Erwin Keller, Berni Litscher (Latsch); Felix Benz (Vaduz)

Städtlelauf Vaduz

Die grosse Runde in Vaduz, welche drei Mal gelaufen wird, ist sehr abwechslungsreich und anspruchsvoll. Sie besteht aus flachen Partien auf Asphalt, einer kurzen markanten Steigung und Wiesenpassagen durch den fürstlichen Rebberg. Trotz der Nässe waren recht viele Zuschauer und Touristen im Zentrum von Vaduz und verfolgten das Hauptrennen über 10 Kilometer. Tagessieger wurde Christoph Schefer aus Altstätten in 34:01 Minuten. Schnellste Frau war Irmgard Schmidt aus Widnau in 41:06 Min. Am Start waren drei Milas, nämlich Rina Ebnetter, Helmut Büchel und Felix Benz. Sie zeigten gute Leistungen, Rina und Felix schafften sogar den Sprung auf Podest (Details siehe Resultate).

Isi Albertin am Crosslauf in Thal

Eher klein war die Beteiligung am CL in Thal. Isi war der einzige Mila am Start. Er benötigte für die 9 Kilometer 34:57 Minuten und wurde in seiner Kategorie hinter dem Tagessieger Eric Rüttimann aus Unterggen (33:41) Dritter.

Blühende Obstplantagen



Kastelbell



Glückliche MILAS



Benno trotz Verletzung mit dabei



Ferienstimmung im Sonnenhof



Abkühlung nach dem Training



Sepp trainiert für den Triathlon



Igi ist der Grösste



Berni machts vor



Joana staunt



Aufwärmen



Igi in Perfektion



Denise



Christof



Markus erklärt die nächste Uebung



Berni hat die vorgenommene Zeit im Griff



Markus



Josef



Keine zu klein ein grosser Fan zu sein



Gemütliche Abendrunde



Claudia stürmt dem Ziel entgegen



Berni nimmts locker



Markus kämpft



Denise ist hervorragend unterwegs



Hans staunt: das Ziel so nah!



Igi: nüd lugg lo



Joana und Thomas am Schluslaufstieg



Erwin gibt alles



Hansruedi ist geschafft



Heinz und Werner freuen sich auf den Cappucino



Unglücksstelle der Vinzgauer Bahn



Aufstieg zu den Annaberger Böden



Hügeläufer auf dem schönsten Boden im Vinschgau.



Claudia leichtfüssig



Heinz kämpfend



Denise kraftvoll



Markus konzentriert



Werner lächelnd



Christoph schwitzend



Hügeläufer auf der Hängebrücke



Vaduz: Rina unterwegs im Rebberg



Vaduz: Helmut läufte



Vaduz: Die drei schnellsten Männer: Jakob Mayer (104), Remo Ruf (109) und Tagessieger Christoph Schefer (67)



Vaduz: Irmgard Schnmidt aus Widnau, die schnellste Frau des Tages



Vaduz: Siegerehrung Kateg. M50



Vaduz: Rina und Felix freuen sich



Vaduz: Tagessieger Christoph Schefer mit den Siegern Kateg. W/M50.



Vaduz: Schnelle 50-erinnen: Wendy und Rina

