

MILA-Trainings im Südtirol: Prädikat XXL-atsch

Eine MILA-Gruppe war vom 7. bis 10. April 2011 in Latsch im Training. Wie immer erlebten die Mila's Laufsport und Ferien in perfekter Kombination! In diesem Jahr bei ungewohnt warmer Witterung.

Freitag, 8. April 2011 - von Felix Benz

Donnerstag: Erste Eindrücke

Auf kleineren und grösseren Umwegen sind die Mila's in Latsch eingetroffen und haben die Zimmer im Hotel Tanja/Sonnenhof bezogen und erste individuelle Aktivitäten entwickelt: Marktbesuch, Jogging, Biken oder einfach Geniessen standen zur Auswahl. Eines war aber für alle gleich: Die Sommerhitze! 25 Grad am 7. April in Latsch, kaum zu glauben aber wahr. Da musste natürlich schon mal was kühles getrunken werden. Und etwas zu beissen gab es natürlich auch. Die Gruppe spazierte am Abend hinaus zum Bierkeller und testete das Angebot.

Freitag: Trainingseinheiten 1 und 2

Am Morgen leitete Markus Indermaur das Training: Laufen im Gelände war das Thema. Auf Naturwegen gings ständig auf und ab, zum Teil als Circuit angelegt. Unzählige Tempowechsel waren die besonderen Herausforderungen. Das Ganze gepaart mit Kraftgymnastik, teilweise unter Anwendung der Geräte im Trimm dich Fit-Parcour.

Am Nachmittag leitete Berni ein Training auf der Rundbahn. Laufschnelle in nicht alltäglichen Varianten und viele interessante Informationen gab Berni zum Besten. Ein kleiner Teamwettbewerb (Wassertransport) rundete die Aktivitäten auf der Bahn ab. Wer auf dieses Training verzichtete (z.B. M.H.), hat einiges verpasst.

Samstag: Trainingseinheiten 3 und 4

Am Vormittag stand ein Hügeltraining auf dem Programm. Berni führte die Gruppe hinauf auf den Annaberger Boden, ein Plateau ca. 400 Meter oberhalb Latsch mit herrlicher Aussicht ins Tal. Berg- und Hügellauftechniken konnten in diesem Gelände hervorragend trainiert werden.

Um 16.00 Uhr stiegen 7 Milas in den Zug und fuhren talaufwärts nach Laas. Sie wollten für einmal eine neue Strecke für den Ausdauerlauf testen. Und der Versuch ist bestens gelungen. Von Laas lief die Gruppe hinunter nach Schlander der Etsch entlang, zum Teil auf dem Veloweg. Nach Schlanders ging die Route dann ziemlich aufwärts, die tollen Trailwege und die herrliche Aussicht ins Tal entschädigte die Mühe bei weitem. Nach rund zwei Stunden waren die 15 Km von Laas bis Latsch geschafft.

Kulturelle Führung durch Latsch

Nicht nur sportlich hat Latsch viel zu bieten, sondern auch ein paar wunderbare alte und interessante Bauten, im Besonderen Kirchen. Hansruedi organisierte eine Führung durch Latsch und die Milas erfuhren von kompetenter Seite viel über die Entstehungsgeschichte des Dorfes und ihren alten Bauten.

Sonntag: Berglauf nach St. Martin - Traditon, beinahe schon MILA-Kult

Der abschliessende Berglauf von Latsch hinauf nach St. Martin mit 1'100 Meter Höhendifferenz auf dem ca. 5 km langen Bergweg bildete wie jedes Jahr den Schlusspunkt der Anstrengungen. Jeder, der diesen Herausforderung zu Fuss meistert, bringt eine Top-Leistung. Freude und Emotionen ist bei jedem Teilnehmer am Ziel zu sehen.

Auch die Kameradschaftspflege kam im Südtirol nicht zu kurz. Besonders eindrücklich war auch in diesem Jahr wieder die Gastfreundschaft und die Verpflegung bei Hans und Tanja im Hotel Sonnenhof. Die Mila-Trainings 2011 in Latsch bleiben wie immer als sportliches Ferienerlebnis mit hohem Erholungswert bei allen in bester Erinnerung.

Willkomm der MILA in Latsch. Schon sind die ersten Blüten der Obstplantagen offen



Hotel Tanja/Sonnenhof ist bereit für die MILA und bietet ihnen nur das Beste



Markus und Berni beim Marktbesuch



Vielfältiges Angebot



Herrliche Sicht auf die nahen Berge (St. Martin)



Das Trainingsgelände: Für einige bekannt



die Waalwege



Gedenkstätte an das Zugsunglück im 2010



Spaziergang zum Nachtessen im Bierkeller



Teigwaren



Gegrilltes



Prost



Auf gehts zum 1. Do-Training ins Gelände



Trainingsleiter Markus I. erklärt den Ablauf



Tempowechsel auf dem Plateau oberhalb der Burg Montani



Kraftgymnastik zwischendurch



Markus H.





Pascal





Hansruedi



Markus I.



Berni



Circuit um den Weiher



Albino bei den Klimmzügen



Freitagnachmittag: Laufschnule auf der Bahn mit Berni



Berni erklärt das Zusammenspiel der Muskeln: Belasten und Entlasten



Variantenreiche Laufschule



Pascal erstmals auf der Latscher Rundbahn



Der Mila-Bahnsechser



Freitagmorgen: Aufstieg zum Annaberger Boden



Ideales Gelände für Hügelgraining mit fantastischer Aussicht



Berni gibt die Anweisungen



Belastungen in allen Varianten



Zurück gings über die Tisser Hängebrücke



Und dem Waalweg entlang nach Latsch



Am Samstagnachmittag: Bereit für den Ausdauerlauf



Mit der Bahn fuhr die Trainingsgruppe nach Laas



Talabwärts, teilweise auf dem Veloweg



Ab und zu ein Halt, um die tolle Aussicht zu genießen



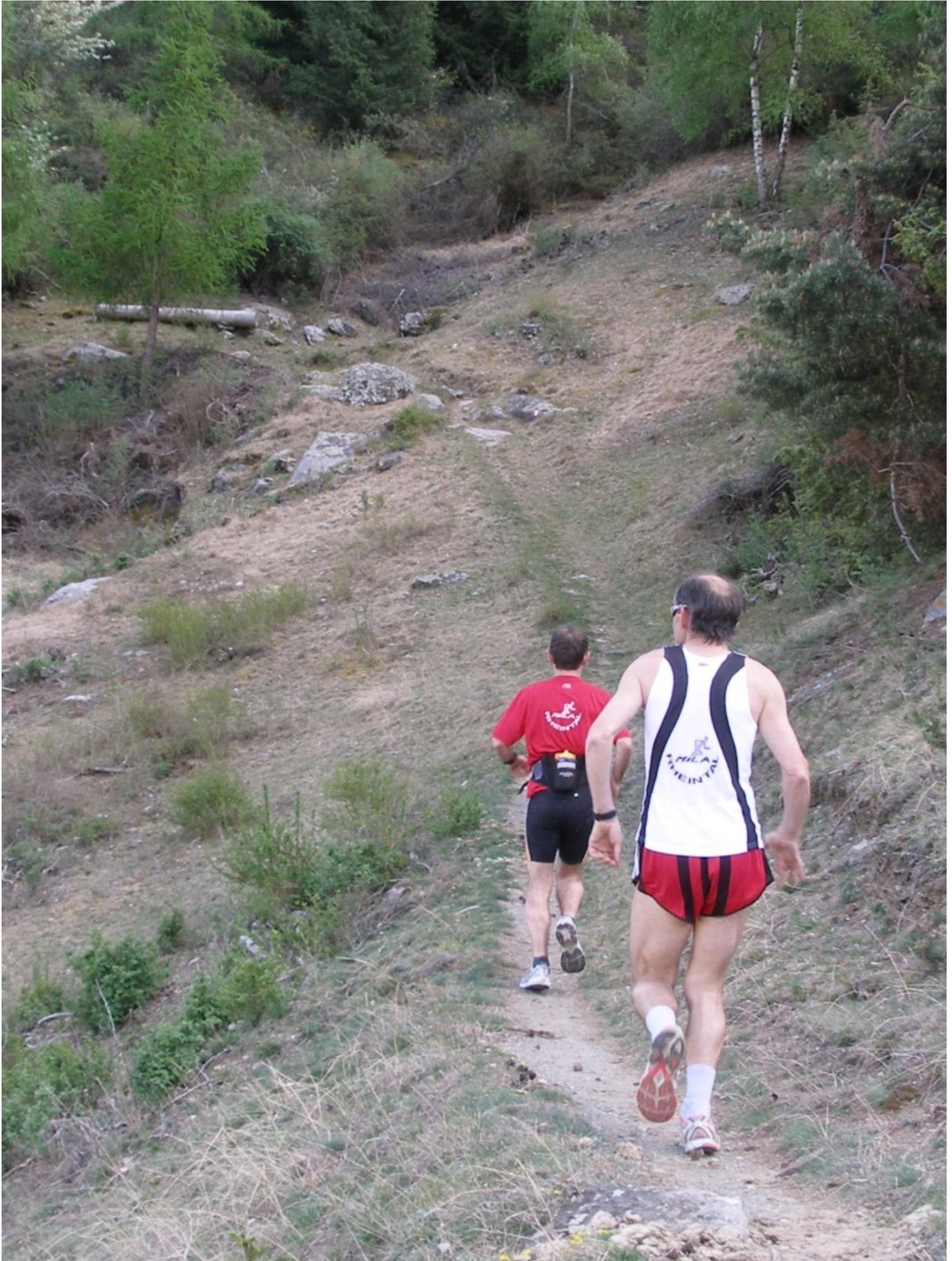
Hier der Blick auf Schlanders



Wieso nicht auch einmal etwas gemütlicher?



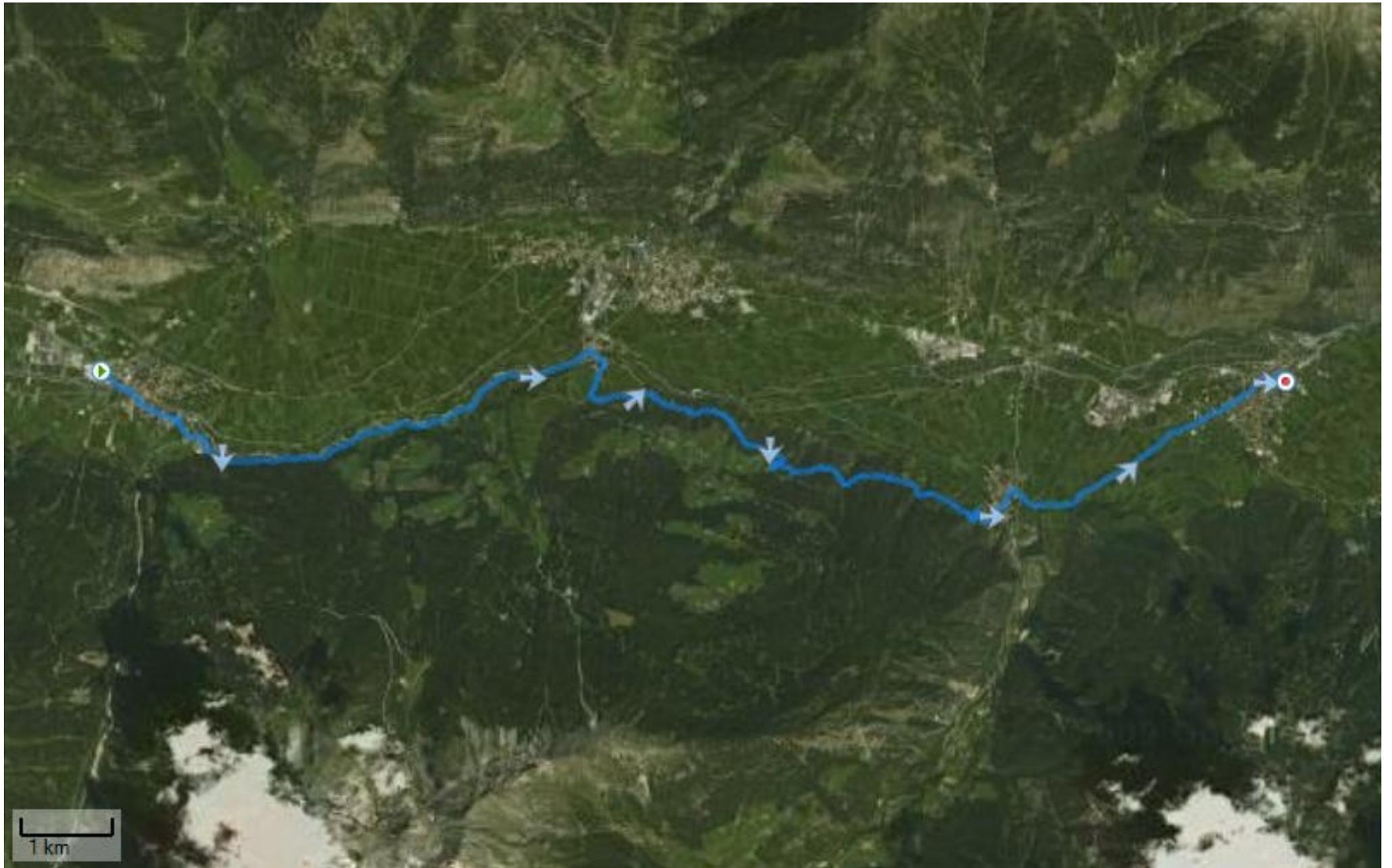
Natur pur



Bereits ist das Ziel Latsch in Sicht



Laufstrecke: Von Laas nach Latsch



Hansruedi begrüsst zur Kulturellen Führung durch Latsch



Älteste der vier Latscher Kirchen



Rotes Haus



Burg



Spitalkirche



Auf gehts nach St. Martin



Die sieben MILA-Bergläufer vor dem Start in Tiss auf 698 M.ü.M.



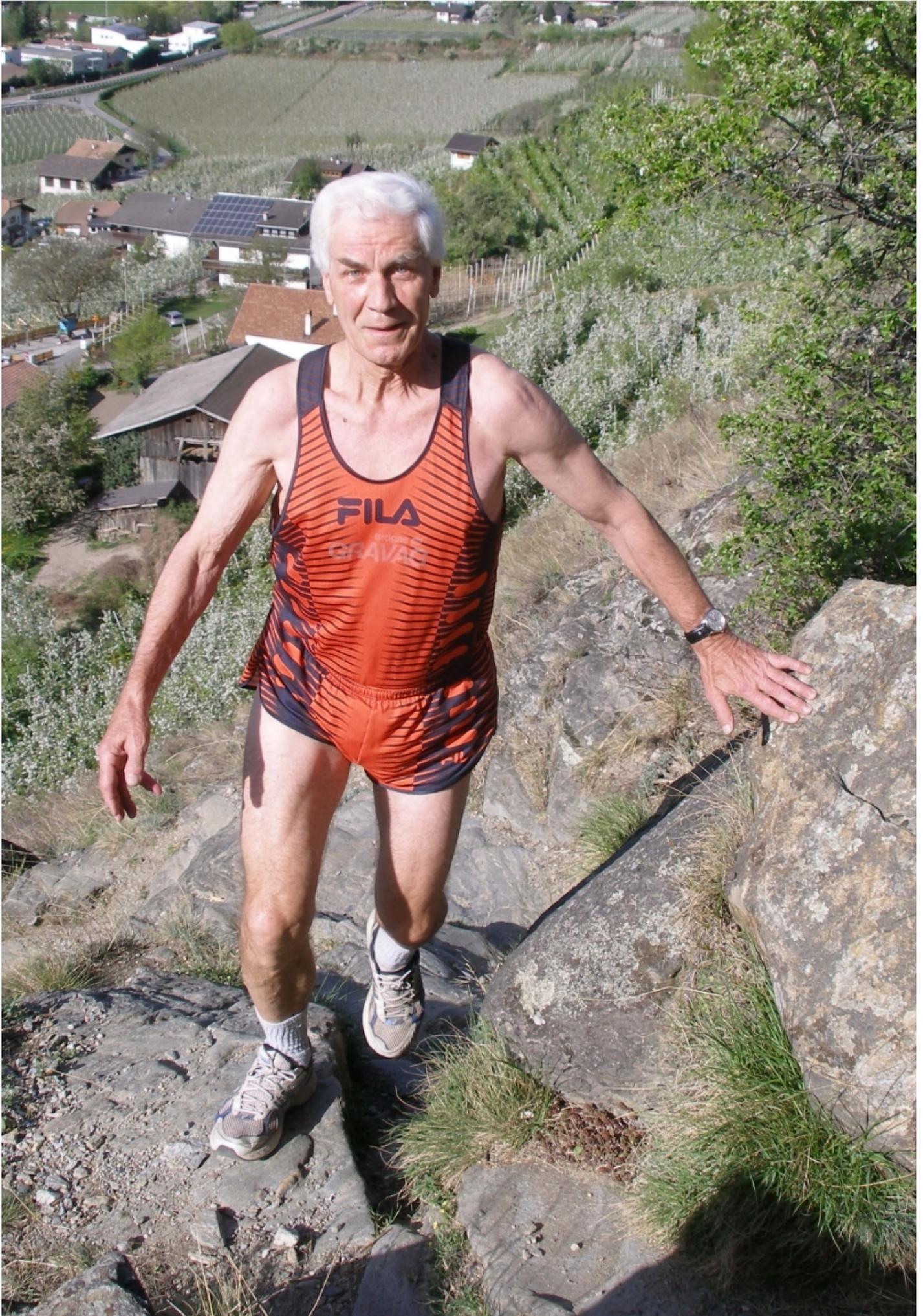
Markus I.



Markus H.



Hansruedi, der 68-jährige gehört zu den fünf Mila, die alle Trainingseinheiten mitgemacht haben. RESPEKT!



Berni



Pascal



Albino



Felix



Die Strecke führt vorbei am Schloss Annaberg



Pascal im Ziel



Zufriedene Gesichter



St. Martin auf 1740 M.ü.M.



Zurück gings mit der Luftseilbahn



Blick von St. Martin hinunter nach Latsch



Laufstrecke: Seilbahn-Talstation-Tiss-Schloss Annaberg-Ratschill-St. Martin

