Latsch 2012: Bewährtes blieb erhalten - Viel Neues mit Erfolg ausprobiert!

Das Programm für die Mila-Trainings vom 3. bis 6. Mai 2012 in Latsch beinhaltete bekannte und bewährte Elemente der vergangenen Jahre. Es war aber auch geprägt von etlichen neuen Trainingsmöglichkeiten, von bisher unbekannten Laufstrecken sowie anderen positiven Überraschungen.

Sonntag, 6. Mai 2012 - von Felix Benz

Donnerstag: Erste Eindrücke
Wie geplant sind die 16 Mila's und einige Begleiterinnen im Laufe des Tages in Latsch eingetroffen und haben die Zimmer im Hotel Tanja/Sonnenhof bezogen. Berni, Markus I. und Felix haben im Schnalstal eine längere neue Laufstrecke rekognosziert. Der Freitagnachmittag soll den Mila's neue Eindrücke des Vinschgaus bringen. Am Abend gings zum traditionellen Nachtessen in den Bierkeller.

Freitag: Trainingseinheiten 1 und 2
Am Morgen leitete Berni Litscher das Training: Laufen am Berg war das Thema. Techniken für optimales Bergauf- und Bergabrennen wurde auf den Annaberger Böden rund 500 Höhenmeter oberhalb Latsch geübt. Zwischendurch etwas ganz neues: Pilates-Übungen für Läuferinnen und Läufer.

Am Nachmittag führte Markus Indermaur die Gruppe ins nahe Gelände. Übungen aus dem Lauf-ABC wurden im seiner Lektion gezeigt und nachgemacht. Wie praktisch bei jedem Lauftraining waren auch Stetchingelemente dabei. Den Abschluss des Trainings bildeten Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen, instruiert durch Ignaz Breitenmoser. Gar nicht einfach, diese Slake-Line! Für alle waren diese "Versuche" etwas ganz Neues!

Vor dem Nachtessen informierte Rina Ebneter über interessante Einblicke in die Ernährungslehre.

Aug in Aug mit dem Kugelstossweltmeister
Die Sportanlagen von Latsch sind im Frühling jeweils ein idealer Trainingsort nicht nur für Läufer, sondern auch für internationale Spitzenleute vieler anderer LA-Disziplinen. So waren die besten Kugelstösser Deutschlands nicht nur auf dem Sportplatz zu treffen, sie waren sogar im gleichen Hotel wie die Mila einquartiert. Unter anderen der amtierende Kugelstoss-Weltmeister David Storl.

Samstag: Trainingseinheiten 3 und 4
Am Vormittag Lauftraining auf der RundbahnLeider spielte Petrus nicht ganz mit. Trotzdem drehten die Mila's auf der Rundbahn ihre Runden. Die Lauftechnik der einzelnen Läuferinnen und Läufer wurde durch Berni mit der Kamera aufgenommen und sie kann somit analysiert werden.

Am Nachmittag - Erlebnislauf im Schnalstal:Das Schnalstal war in diesem Jahr erstmals für einen langen Lauf ausgewählt worden und es hat sich trotz der wechselnden Witterungsverhältnisse gelohnt, dort zu laufen. Ein Erlebnislauf wie es kaum einen schöneren zu finden gibt. Mit der Vinschgaubahn fuhr die Mila-Gruppe von Latsch nach Naturns und dann mit der Seilbahn hinauf nach Unterstell, dem Ausgangspunkt des Laufes. Auf einem Teil des Meraner Höhenwegs lief die Gruppe über fantastische Fels-, Wald- und Wieswegen nach Katharinaberg. Zurück gings der anderen Talflanke entlang des Schnalstal-Waalweges bis zum Schloss Juval, dem Wohnsitz von Reinhold Messner. Von diesem markanten Aussichtspunkt im Vinschgau gings über einen steilen Abstieg nach Staben. Die Bahn brachte

die Mila's dann wieder retour nach Latsch.Für einen weitereren neuen Programmpunkt in diesem Jahr war Sepp Hutter besorgt: Ein Live-Konzert exclusiv für die Mila mit Italo-Hits aus früheren Zeiten. Da kamen sogar die Stimmbänder der Altersklasse Ü60 zum Einsatz.

Sonntag: Berglauf nach St. Martin

Der Berglauf von Latsch hinauf nach St. Martin mit 1'100 Meter Höhendifferenz und einer Länge von ca. 5 km war auch in diesem Jahr als Schlusspunkt der Trainingstage gesetzt. Doch starteteten heuer erstmals nicht mehr alle gemeinsam. Berni hatte aufgrund verschiedener Beurteilungs- und Erfahrfungswertungen eine Reihenfolge mit individuellen Startzeiten bestimmt mit der Idee verbunden, dass die schnellsten am Schluss loslaufen und somit alle 15 Teilnehmer innert kurzer Zeit oben im Ziel ankommen werden. Das hat auch ziemlich gut geklappt. Fest steht: Alle haben die Herausforderung prima gemeistert und damit eine Top-Leistung erbracht.

Latsch im Südtirol empängt die MILA-Rheintal zum Trainingslager 2012

Zentrum Latsch

Hotel Tanja-Sonnenhof bietet eine optimale Unterkunft

Do-Abend: Es geht zum traditionellen Nachtessen ....

.... in den Bierkeller.

En Guata

Fr-Morgen: Bereit zur 1. Trainingseinheit

SUNTIS-CHALLENGE
FINISHER 2015

Hinauf auf die Annaberger Böden

Die Seilbahn hinauf nach St. Martin, sie überfliegt das Trainingsgelände der Mila

Rumpfstabilisation mit Berni

Auch Bergablaufen wird trainiert .....

auf den Annaberger Böden

Immer wieder Informationen und Tipps von Berni an die Mila's

Laufhalt auf der Hängebrücke

Auf dem Rückweg ins Tal

Steil bergab, Latsch im Blick

Fr-Nachmittag: Markus I. zeigt die Stretchingübungen vor

Lauf-ABC im Gelände, immer gut!

Ignaz zeigt Geschicklichkeits- und Gleichgewichtsübungen an verschiedenen Geräten

Edith auf der Slake-Line

Auch Felix versuchts auf dem Band

Hansruedi trainiert sein Gleichgewicht

Denise auf einem Bein

Freitagabend: Information und Diskussion zum Thema Ernährung mit Rina

Weltklasse-Leichtathlethen in Latsch, gleichzeitig mit den Milas die Deutschen Kugelstösser

Mit High-Tech werden die Trainings der Kugelstösser analysiert und ausgewertet.

Sa-Morgen: Etwas feuchte Witterung während dem Bahntraining

Berni macht Filmaufnahmen

Auf dem Rückweg von der Rundbahn

Sa-Nachmittag: Mit der Seilbahn gings von Naturns hinauf nach Unterstell

Wanderkarte vorderster Teil vom Schnallstal

Auf einem Teil des Meraner Höhenwegs (Markus I., Christoph und Rolf)

Eine Ausdauerprüfung über 2,5 Stunden (Markus H., Pascal, Edith, Denise)

Rina und Hansruedi im Aufstieg

Pascal auf einem Singletrail

Waldi gefällt die Strecke

Heinz im Element

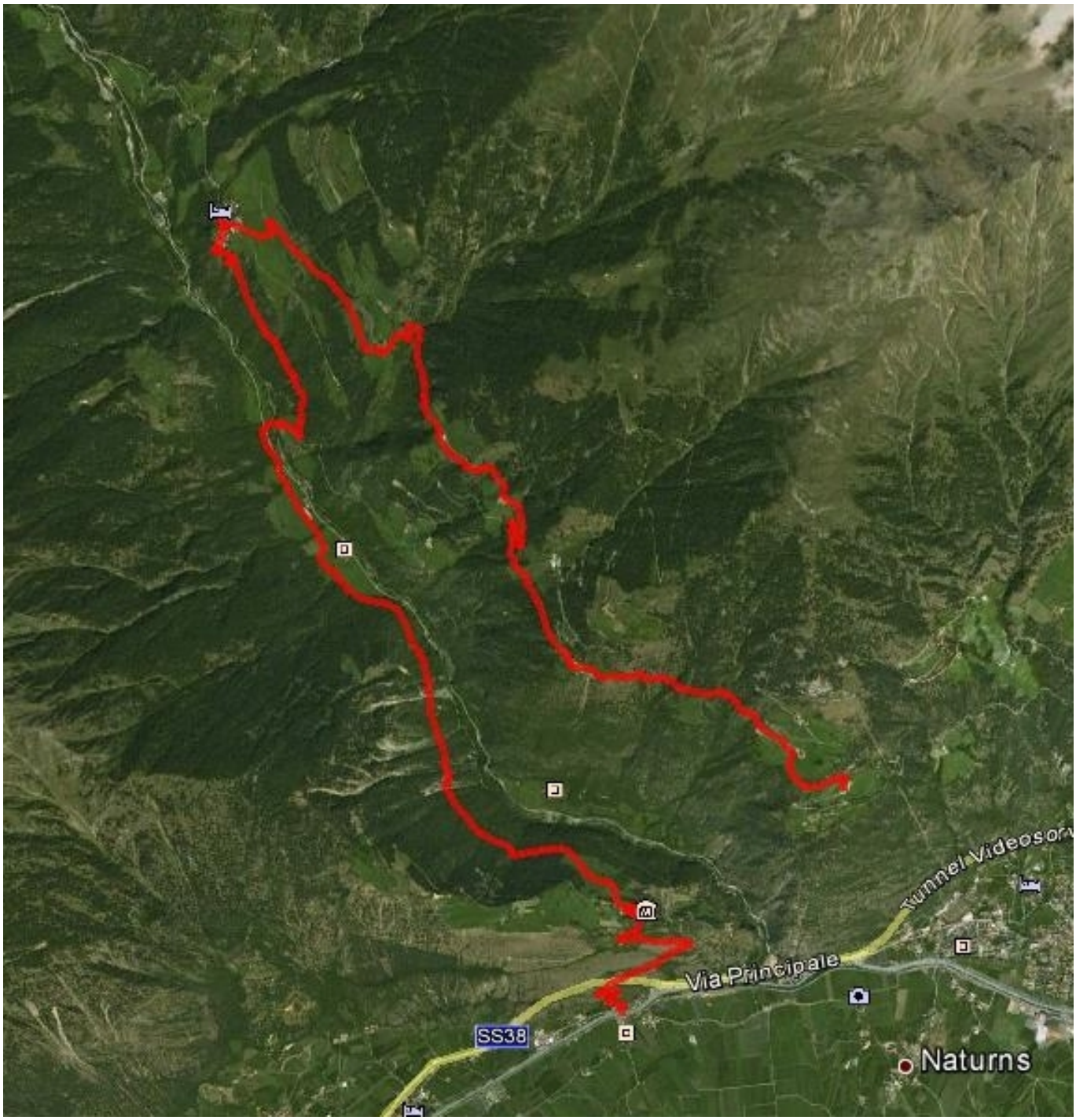
Bald ist das Dörfchen Katharinaberg erreicht

Entlang dem Schnalstal-Waalweg gings wieder retour ins Tal

Vorbei am Schloss Juval

Ziel des Laufes: Staben an der Etsch

Strecke Erlebnislauf Schnalstal: 16 km, ca, 400 Höhenmeter steigend und ca. 1'100 Meter fallend.



Am Abend gabs ein spezielles Unterhaltungsprogramm

So-Morgen: Letzte Hinweise von Berni vor dem Start zum Berglauf nach St. Martin

Heinz und Waldi

Therese und Rina

Edith

Hansruedi

Christoph und Pascal

Igi

Denise

Berni

Markus I.

Rolf

Felix

Markus H.