

Verlängertes MILA-Trainingsweekend woanders: 2013 in Schlanders!

Nicht im vertrauten Latsch, sondern im benachbarten Schlanders genoss die Mila-Familie dieses Jahr vom 2. bis 5. Mai Gastrecht.

Freitag, 3. Mai 2013 - von Felix Benz

Donnerstag: Erste Eindrücke von Ort und Unterkunft

Wie geplant sind alle 22 Teilnehmer des verlängerten Trainingsweekends im Laufe des Tages in Schlanders eingetroffen und haben im Hotel Goldene Rose Unterkunft bezogen.

Freitag: Trainingseinheiten 1 und 2 bei besten Bedingungen

Am Morgen leitete Markus Indermaur das Training: Nach einem Warmup auf dem Waalweg oberhalb Schlanders hatte das erste Training die Verbesserung der Lauftechnik (Lauf ABC) zum Ziel. Dazu stand der Läufergruppe die Sport- und Freizeitanlage der Gemeinde Schlanders zur freien Verfügung.

Nach dem Mittagessen war Laufen im Gelände das Thema. Berni Litscher gab sein fundiertes Wissen in diesem Bereich allen weiter. Die Trainingseinheit fand in den blühenden Obstkulturen entlang der Etsch zwischen Schlanders und Göflan statt. Auch die Kraftgymnastik sowie die verschiedenen Laufstile waren Inhalt des nachmittäglichen Lauftrainings.

Wie bleibe ich verletzungsfrei? Diese Frage wurde anhand einiger Beispiele der in Schlanders anwesenden Mila's vor dem Nachessen im Rahmen einer Diskussionsrunde im Hotelgarten behandelt. Die vorgestellten Tipps und Hinweise können jedem Läufer und jeder Läuferin nützlich und hilfreich sein.

Samstagmorgen: Menü surprise

Die dritte Trainingseinheit stand ganz im Zeichen der Vielfalt des Laufens. Das Aufwärmen zu Beginn des Trainings beinhaltete die Besichtigung eines kleinen Wasserfalls oberhalb Schlanders. Dann war die Schnelligkeit gefragt. 400 und 800 Meter auf der Rundbahn waren unter der Leitung von Felix zu laufen. Das ganze aufgezogen als Zweierstafette. Danach wurden die Laufschuhe ausgezogen und die Füße machten Bekanntschaft mit allerlei Bodenbeschaffenheiten, unter anderem auch mit Schneewasser. Im nächsten Teile des Trainings wurden Geschicklichkeit und Koordination der Mila's getestet. Ignaz hatte dazu einen kleinen Parcour aufgestellt. Den "Dessert" des Morgentrainings gestaltete Berni in Form eines unterhaltsamen Spiels. Gefordert waren schnelle Beine, kühlen Kopf und eine Portion Teamgeist.

Sa-Nachmittag: Berglauf nach St. Martin

Dass die Mila das Bergdorf St. Martin auf 1'700 Meter über Meer anlaufen, hat Tradition. Gegenüber früher änderte sich in diesem Jahr der Startort und damit die Länge und Topographie der Berglaufstrecke. Auf einem anspruchsvollen steilen Trail vorbei an der Schlanderser Burg erreichten die Trainingsteilnehmer den Vinschgauer Höhenweg, auf welchem dann nach rund zwei Stunden das Ziel St. Martin angelaufen wurde. Die gesamte Streckenlänge von rund 11 Kilometern und 1'000 Meter Steigungen waren ein Genuss, ein Erlebnislauf vom Feinsten. Das herrliche Wetter ermöglichte unbeschreiblich schöne Blicke übers ganze Vinschgau und die noch schneebedeckten Gebirge. Zurück bzw. wieder hinunter ins Tal gings mit der Luftseilbahn und Bus.

Sonntag: Longjog über 2 Stunden

Zum Abschluss der Trainingstage in Schlanders führte Berni die Läufergruppe auf einen langsamen Dauerlauf. Dazu fuhren die Teilnehmer zuerst mit der Vinschgauerbahn zwei Stationen weiter hinauf nach Eyrs, den Startort des Longjogs. Wie schon alle Tage waren die Wetterverhältnisse auch am Sonntag wieder ideal, die Sonnencreme fand Anwendung! Neben der Autostrasse gings auf den ersten Kilometern leicht ansteigend nach Tschengls. Dann folgten bis nach Laas Wanderwege und Singletrails, ein ständiges Auf und Ab entlang der rechtsseitigen Talflanke. Nach

Streckenhälfte wechselte die Läufergruppe auf den bekannten Vinschgauer Veloweg und erreichten nach 2 Stunden Schlanders. Die Laufstrecke war 16 km lang und beinhaltete 320 m Steigungen sowie 470 m Gefälle und bot wieder unzählige tolle Blicke auf die Flora und Fauna des Vinschgaus.

In Schlanders wird in diesem Jahr trainiert



Unterkunft: Hotel Goldene Rose im Zentrum Schlanders (Fussgängerzone)



Blühende Obstkulturen beim Waalweg oberhalb Schlanders



Sportanlagen Schlanders von oben



Start zum ersten Training



Martkus führt die Gruppe an



Warm up mit Stretching



Zweites Training unter der Leitung von Berni



Theorie und Praxis in der blühenden Obstplantage





Denise und Myriam



Albino, Christoph und Terese



Berni zeigt seine Kraft





Therese und Albino



Christoph und Guido



Kurzer halt beim Warm up beim Wasserfall



Tempoläufe auf der Rundbahn



Guido und Therese, das schnellste Mila-Stafettenteam



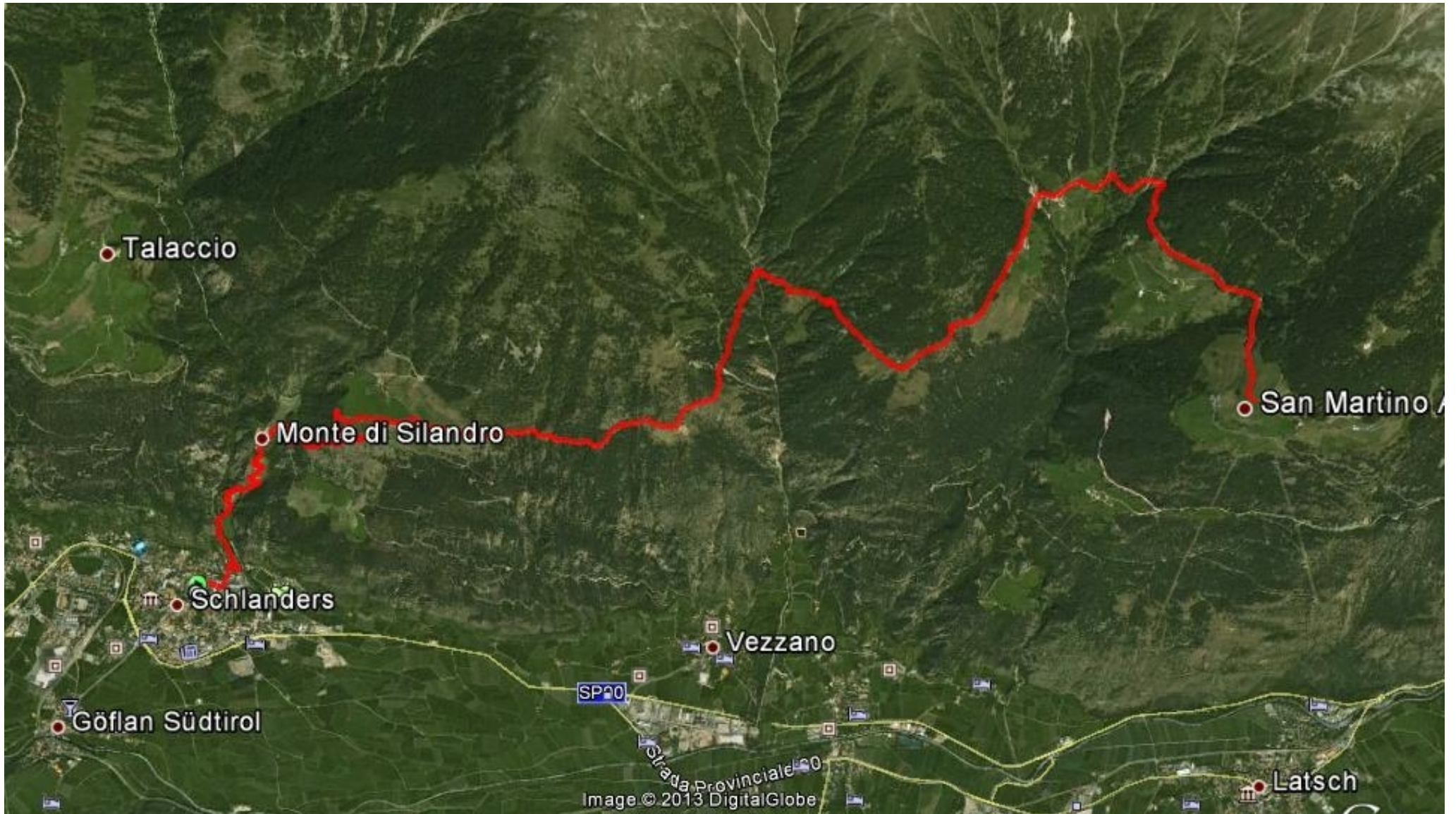
Barfuss - ein besonderes Laufgefühl



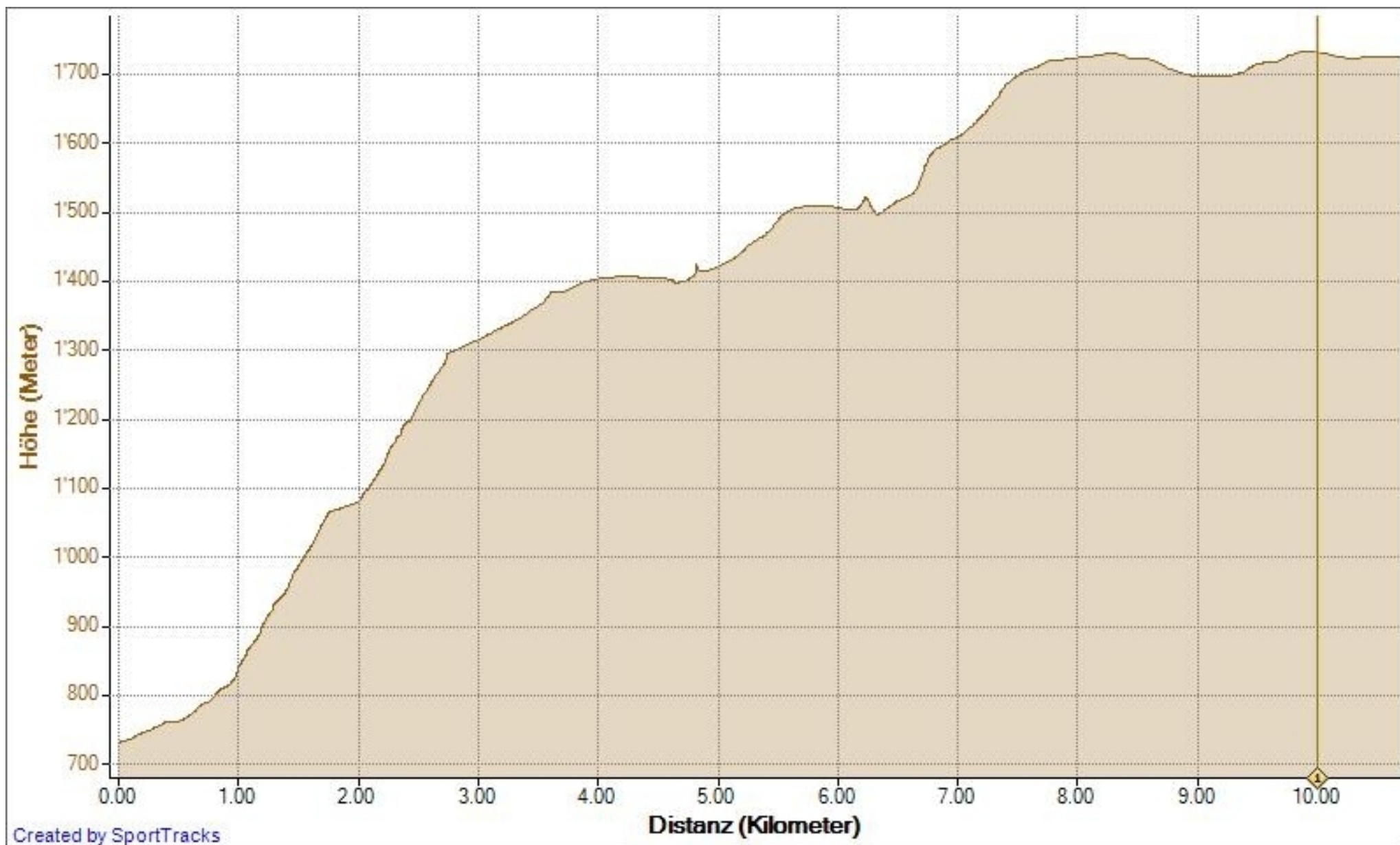
Laufen bedeutet Abwechslung, Spiel und Spass



Berglaufstrecke Schlanders - St. Martin



Profil



Unten: Startort Schlanders



Steil und steinig bergauf



Vorbei an der Burg Schlanders



Anspruchsvolle Trails



Bei einen kurzen Halt die schöne Aussicht geniessen



Im Laufschrift auf dem Vinschgauer Höhenweg



Achtung Gegenverkehr!



Albino, Edith und Therese hoch über dem Vinschgau





Die Longjog-Strecke vom Sonntag von Eyrs nach Schlanders



Gemütlich wurde zum Bahnhof marschiert



Mit dem Zug fahren die Milas nach Eyrs



Auf dem ersten Kilometer in Richtung Tschingls





Singletrails durch den Wald



Im Winter ist dieser Weg eine Naturrodelbahn



Die alte Marmortransportbahn von Laas wurde traversiert



Vinschgauer Naturlandschaft



Auf dem Veloweg entlang der Etsch



Eine der wenigen gedeckten Holzbrücken



Unter dem Bahnviadukt kurz vor Göflan



Ziel (Dorfbrunnen Schlanders) erreicht.



Verdiente Abkühlung

