

MILA-Trainingstage 2014: Bewährtes und Neues im vertrauten Latsch

Das diesjährige Programm für die 12 Läuferinnen und Läufer vom 1. bis 4. Mai 14 umfasst jeweils eine kürzere Einheit vor dem Morgenbrunch sowie einen längeren Trainingslauf am Nachmittag.

Sonntag, 4. Mai 2014 - von Felix Benz

Comeback in Latsch mit Unterkunft in der Pension Tanja/Sonnenhof

Wie geplant ist die Mila-Familie im Laufe des Donnerstags in Latsch eingetroffen und hat die Zimmer im Hotel Tanja/Sonnenhof bezogen. Für die meisten war es ein Wiedersehen in vertrauter Umgebung, fanden doch bisher sämtliche Trainingstage mit ausser im vergangenen Jahr, wo die Mila's in Schlanders Gastrecht genossen, in diesem Ort statt. Auf dem Dorfplatz wurde im Rahmen eines kleinen Dorffestes der Maibaum gehisst. Nach dieser Show spazierte die Truppe zum traditionellen Nachtessen in den Bierkeller.

1. Trainingseinheit: Schulung Lauftechnik und Krafttraining auf der Rundbahn

Am Freitagmorgen stand die Latscher LA-Anlage der Mila-Trainingsgruppe zur Verfügung. Nach dem Einlaufen bzw. der ersten Mobilisierung von Muskeln, Bändern und Gelenken unter der Regie von Berni Litscher schulten sich die Mila's in der Lauftechnik durch gezielte Übungen aus dem Lauf-ABC weiter. Grundlagen dafür waren Filmsequenzen bzw. Anschauungsunterricht von der Schweizer Langstreckenlegende Markus Ryffel, welche Felix Benz aufbereitet hat. Es galt für die Mila's, die optimale Lauftechnik bestmöglichst zu adaptieren. Als Abschluss der Trainingseinheit standen noch einige Kraftübungen unter der Anleitung von Ignaz Breitenmoser auf dem Programm.

2. Einheit: 2 Stunden Berglauftraining

Der Berglauf von Latsch hinauf nach St. Martin mit 1'100 Meter Höhendifferenz war auch in diesem Jahr wieder im Trainingsprogramm. Allerdings wurde nicht mehr der kürzeste Weg gewählt, sondern eine Variante mit einer Vielzahl unterschiedlicher Steigungen und damit verbundenen Möglichkeiten für das Üben von Technikvarianten bei langen Bergläufen. Sogar eine Art Intervalltraining im steilen Gelände hatte Trainingsleiter Berni Litscher als Aufgabe gestellt. Nach zwei Stunden waren alle im Ziel und der erste Trainingslauf erfolgreich von allen absolviert. Zu Tal fuhren die Milas verdientermassen mit der Seilbahn. Im Anschluss führten die Mila's und die mitgereisten Begleiter in ihrem Hotel eine interne Diskussionsrunde und Wissensaustausch zum Thema "Berücksichtigung des Alters im Training" durch.

3. Einheit: Berglauftechnik und Koordination

Koordinationsübungen als "Wachmacher"! Gleich vor der Haustüre wurde die Trainingsgruppe gefordert mit Konzentrations- und Koordinationsübungen. Nach einem 15 Minütigen warmlaufen folgten weitere Beweglichkeitstests, mit welchen Doris Lüchinger und Irene Engler den Mila's einige eher ungewohnte Bewegungsabläufe instruierten. Aber auch die Berglauftechniken waren Inhalt dieser morgentlichen Lektion. Im Gegensatz zum Vortag, als längere Belastungen am Berg die Aufgabe waren, bildeten eher kurze, intensive Belastungen am Berg die Trainingsschwerpunkte im Trainingsprogramm von Berni Litscher an diesem Samstagmorgen.

4. Einheit: Stoffwechseltraining mit Umleitungen

Sehr kurzfristig musste der auf Samstagnachmittag geplante Longjog vom Schnalstal bis nach Latsch den besonderen Wegverbindungen angepasst werden: Verschiedene Streckenabschnitte waren infolge Felsstürzen unpassierbar. Die damit verbundenen Umleitungen hatten zur Folge, dass einige Höhenmeter mehr zu bewältigen waren, als gedacht. Ausser dass einige Mila's am Abend etwas mehr Müdigkeit als normal verspürten, hatten diese Streckenänderungen aber nichts negatives mit sich gebracht. Der zweieinhalbstündige Erlebnislauf von Staben hinauf zum Schloss Juval und dann auf dem Waalweg Nr. 3 via Kastelbell zurück nach Latsch bleibt in bester Erinnerung.

5. Einheit: Fitness- und Geschicklichkeitsparcour

Den Schlusspunkt an den Mila-Trainingstagen 2014 setzte Berni Litscher mit einem Parcours zur Verbesserung der allgemeinen Fitness, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Geschicklichkeit. Der Latscher Trimm dich Pfad bot dazu das ideale Umfeld. Nach dieser abwechslungsreichen und trotzdem sehr zielgerichteten Lektion, an dem nochmals alle Konditionsfaktoren angesprochen wurden, fuhr die Mila-Familie vom Vinschgau wieder zurück ins Rheintal. Die Teilnehmer der MILA-Trainingstage 2014 danken allen, die etwas zum sehr guten Gelingen beigetragen haben.

Latsch empfängt die MILA zu den Trainingstagen 2014



Zu Gast in der familiären Pension Tanja/Sonnenhof



Auf dem Dorfplatz wird der Maibaum aufgestellt



Da steht er und dann darf gefeiert werden



Maibaumtanz



Abmarsch zum Nachtessen in den Bierkeller



Auf dem Weg mit Blick auf Schlanders, wo die Mila im letzten Jahr trainierten



Der Bierkeller, ein Ort, der weit herum bekannt ist für seine Grillspezialitäten.



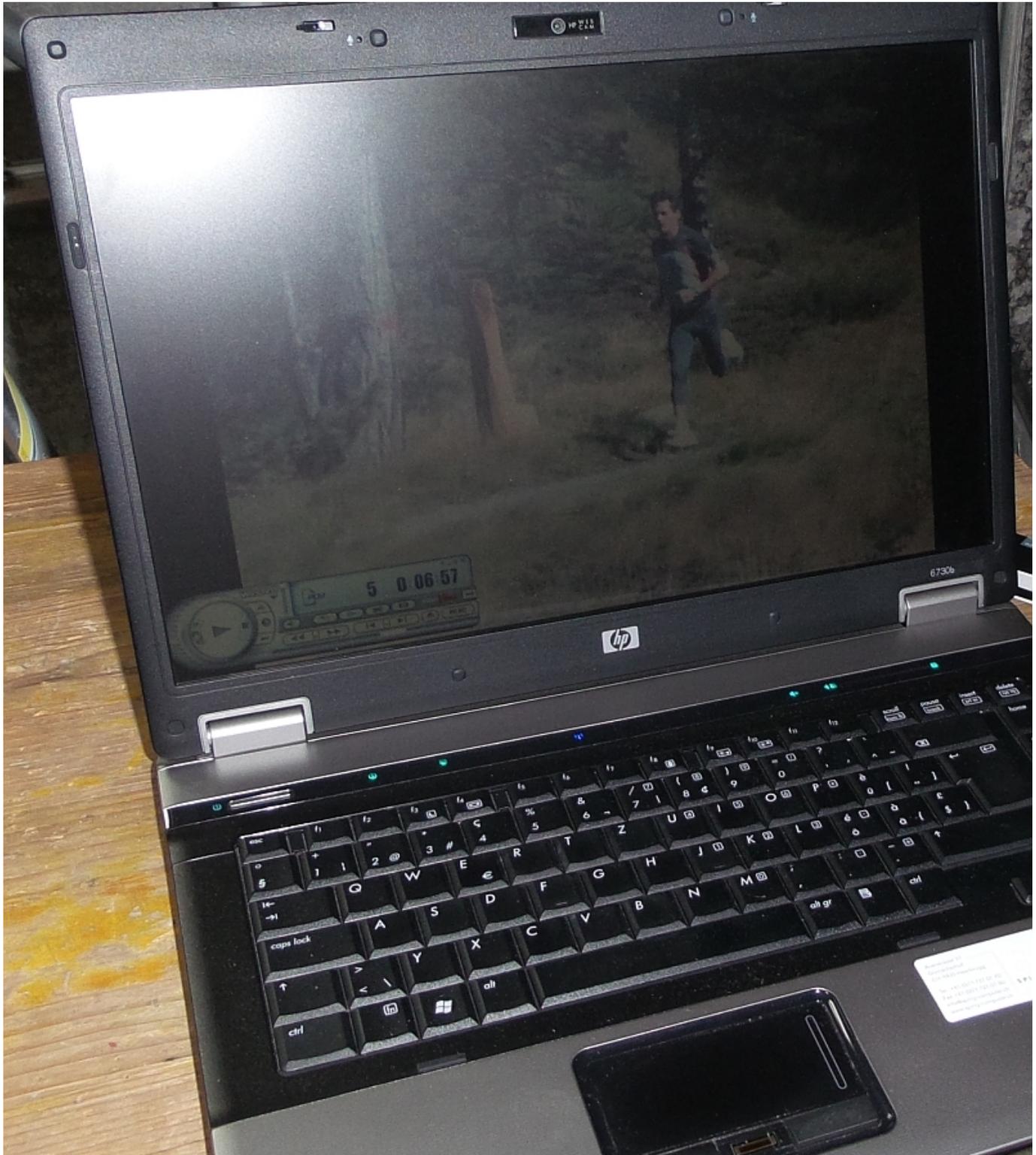
Die erste Trainingseinheit fan auf der Rundbahn statt



Felix Benz gibt auf dem Laptop Anweisungen und Beispiele einer optimalen Lauftechnik



Die Videoaufnahmen von Markus Ryffel



.....werden von den Milas bestmöglichst kopiert



Zum Schluss der ersten Trainingseinheit instruiert Ignaz Breitenmoser einige Kraftübungen



Auf gehts zum ersten langen Trainingslauf hinauf nach St. Martin



Anfangs entlang eines Waalwegs



erste Steigung in Obstplantagen



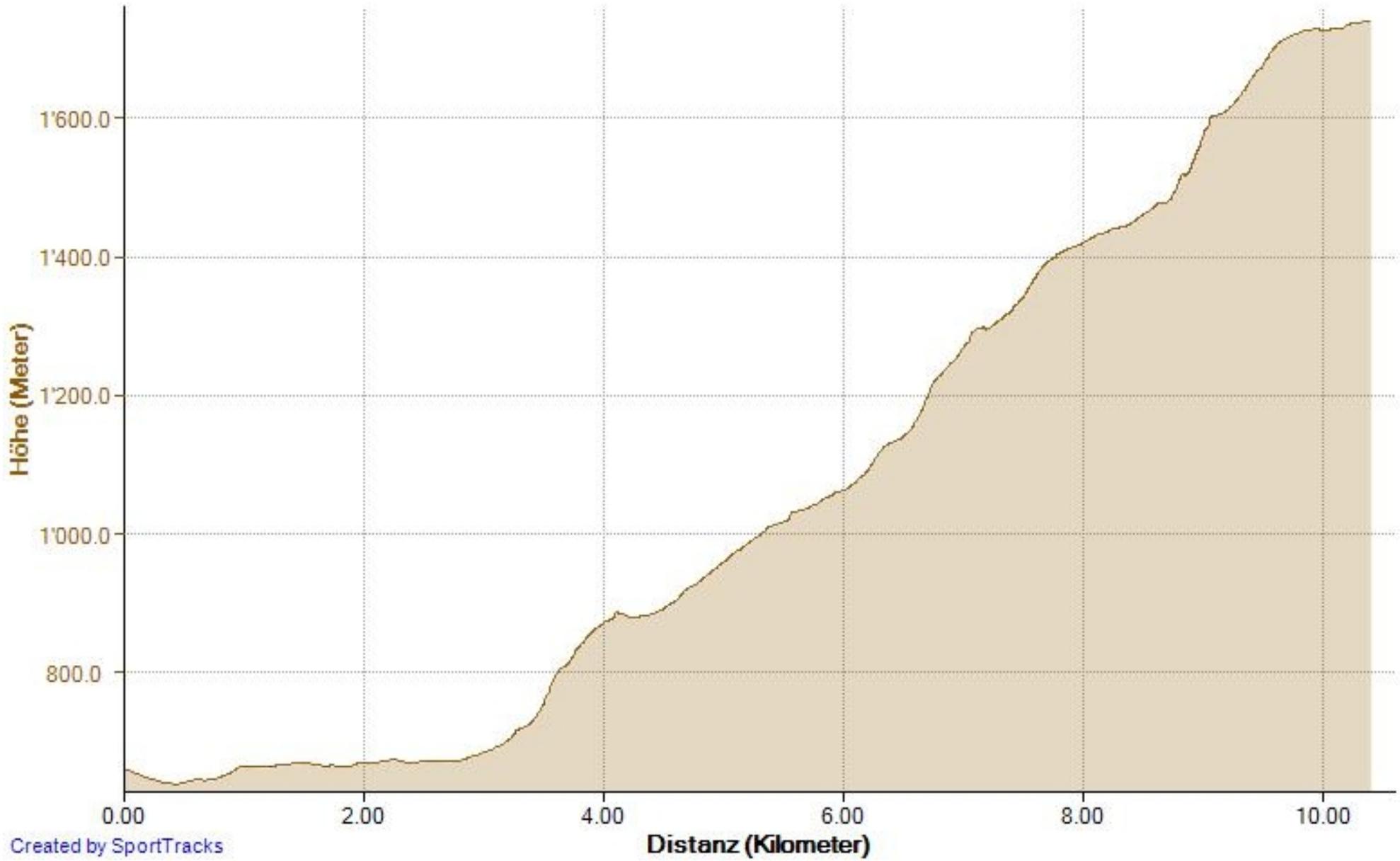
Verpflegungspause auf den Annaberger Böden



Alle Varianten des Berglaufs wurde trainiert



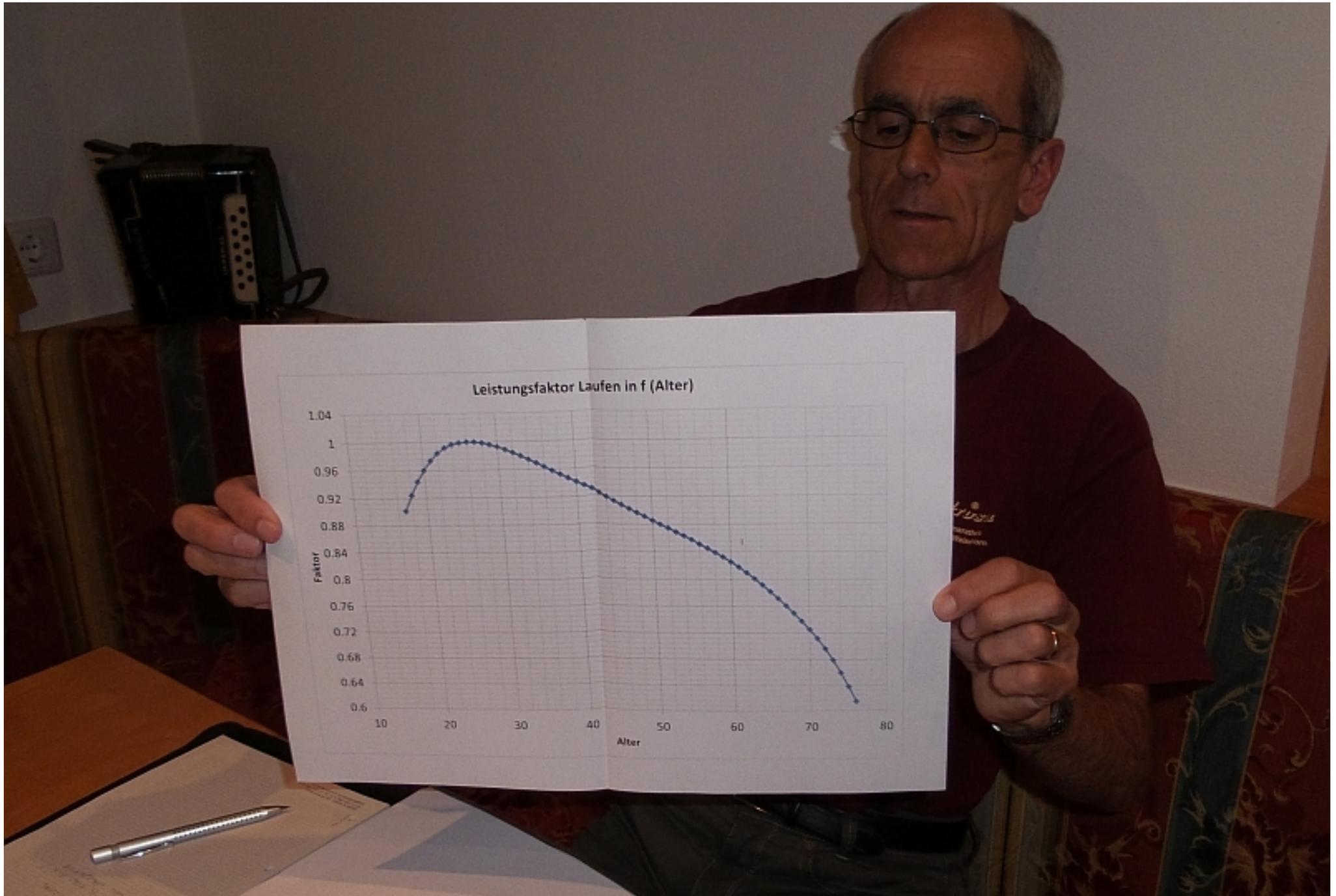
Streckenprofil Trainingslauf Latsch-St. Martin 2014



Laufstrecke auf der Karte, 10,4 km



Leistungskurve und Berücksichtigung des Alters: Berni gibt sein Wissen weiter



Die Frauen scheint dieses Problem auch zu interessieren



Irene Engler begrüsst die Milas zum ersten Training am Samstag vor dem Hotel



Irene und Doris Lüchinger instruieren Koordinationsübungen



Nachmachen: nicht immer ganz einfach!



Schulung von Lauftechniken und Kraft am Berg



Lockeren Schrittes den Berg hoch.



Berni Litscher führt die Gruppe an



Auf dem Rückweg ins Hotel zum Morgenbrunch



Samstagnachmittag: Mit Bahn fahren die Milas nach Nauders



Mit dem Bus gings weiter nach Stuben, zu Beginn des Schnalstals



Aufstieg zum Schloss Juval



Das Schloss Juval im Rücken gings Richtung Kastelbell und Latsch



.... dem Waalweg Nr. 3 entlang.



Steinschlaggefahr - Umleitung



Vorbei gings an etlichen alten Burgen und Festungen



Berni Litscher bei der Schlussbesprechung des gelungenen Stoffwechsel-Trainingslaufs



Laufstrecke Stuben-Schloss Juval-Kastelbell-Latsch



Sonntagmorgen: Die Milas laufen zum Latscher Trim dich Pfad



Ein herrliches Gelände mit Natur pur



Übungen an den verfügbaren Geräte für Schulung der Kraft,



... und Geschicklichkeit



Auch Gleichgewichtsübungen wurden ins Training integriert.



Markus Indermaur und Trainingsleiter Berni Litscher geben Anweisungen auf dem Fitnessparcour



Kurt Graber demonstriert den Winkelstütz



Schlussbesprechung der 5. und letzten Trainingseinheit von Latsch

