

Trainingstage vom 30.04 bis 03.05.15 in Schlanders wieder einmal anders.

Traditionell waren die Trainingstage der MILA in Latsch, mit einer Ausnahme vor 2 Jahren in Schlanders. Somit waren auch die Trainingstage in Schlanders wieder einmal anders.

.Andere Trainingspfade, Umgebung und die Fussgängerzone in Schlanders. Mit müden Beinen und neuen Anregungen sind die Trainingstage bereits Vergangenheit und es bleiben die schönen Erinnerungen.

Dienstag, 5. Mai 2015 - von Heinz Brunner

Die Anreise am Donnerstag war individuell und einige starteten die Trainingstage mit einer Schweinshaxe im Bierkeller von Latsch und die Anderen mit einer ersten längeren Trainingseinheit. Auch dieses Mal logierten wir im Hotel Goldene Rose, welches in der Zwischenzeit umgebaut wurde.

1. Felix mit Biathlon zu Fuss am Freitag vor dem Morgenessen

Felix eröffnet die Trainingstage mit einem Biathlon zu Fuss und überrascht und fasziniert die Teilnehmer. Nach einem steilen Aufstieg mussten Konzentrations- und Geschicklichkeitsübungen gelöst werden.

2. Freitagnachmittag der Long Run

Mit dem Zug ging es Richtung Reschenpass in 3 Gruppen. Die Walker stiegen nach einer Station in Laas aus. Die 2. Gruppe in Eysers und die 3. Gruppe in Schlunders. Diejenigen von Schlunders wählten einen 25 km Long Run und von Eysers nach Schlanders sind es 16 km. Neben dem Ausdauertraining genossen wir die schönen Trailwege nach Laas und die schöne Landschaft an der Etsch entlang nach Schlanders.

3. MILA Diskussionsrunde

Am Abend vor dem Nachtessen die interessante Diskussionsrunde zum Thema "Eigenes Training gestalten" und "Körpergewicht". Die MILA schätzten den Erfahrungsaustausch, die Tipps unter Gleichgesinnten und die vielen neuen Anregungen. Obwohl dies erst vor einigen Jahren eingeführt wurde, ist dies immer ein wichtiger Teil der Trainingstage und bereits Kult.

4. Am Samstag Wachtest am Morgen von Berni und Postenlauf von Denise

Nach dem "Wach-Test" von Berni starteten wir unter Anleitung von Denise in unseren zweiten Trainingstag. Ein Fitness-Parcours mit acht Posten wartete auf uns. Seilspringen, Sackhüpfen, Eiertransport mit dem Löffel, aber auch Rumpfbeugen und Lauschule forderten unsere Geschicklichkeit und Kraft heraus.

Dem Ausflug in die Kindheit folgte ein pfefferiger Teil mit Berni. Er kitzelte mit geschickt verpackten Sprints und Bewegungsfolgen die Geschwindigkeit aus unseren Beinen. Ebenso wurde unser Gehirn dazu angeregt, sich neue Automatismen zu merken. Vor - seit - hoch - runter. Obwohl es eine zusätzliche Herausforderung war, wollte niemand kneifen sodass jeder den "Jugitagähnlichen" Part absolvierte und sich den Platz am Zmorgen-Buffer verdiente.

5. Berni zeigt uns die Geheimnisse des Krafttrainings mit dem eigenen Körpergewicht

Schon kurz nach dem Essen ging der sportliche Teil weiter. Zumindest für Berni. Er demonstrierte uns, wie man sein Training anhand von Kraftübungen effizient unterstützt. Da unser Ziel nicht ist, ein Muskelprotz zu werden, ist der konstante Aufbau der Muskulatur durch eine langsame Ausführung (4, 2, 2, 2) dem Maximalkraft-Training vorzuziehen. Jede Übung soll für 60-120 Sekunden durchgehalten werden. Bernis Worte warten nun nur noch auf die Umsetzung in die Tat, was jeder mit sich selbst und seinem Schweinehund erreichen muss?

6. Steil, steiler, am steilsten, St. Martin im Kofel

Bei wunderschönem Wetter wartete am Nachmittag das kleine Bergdorf St.Martin im Kofel auf uns. Aufgeteilt in verschiedene Gruppen (Wanderer mit Sepp, Walker mit Benno, Mittelklasse mit Berni und Sprinter mit Felix) nahmen wir den Weg von Schlanders aus in Angriff. Auf dem recht steilen Wanderweg, über den wir knapp über 1000 Höhenmeter erklommen, wurden unsere Kräfte auf die Probe gestellt. So musste zumindest ich öfters an unsere LEIDENSchaft denken ;) Nicht zuletzt war es jedoch ein wundervoller Tag, den wir nach der Talfahrt mit einem sechsgängigen Gala-Dinner abschliessen durften.

7. 5x 15 Minuten Training von Berni am Sonntagmorgen

Gespannt waren wir auf die Auflösung des Rätsels vom 5x15 Training von Berni. 15 Minuten einlaufen nach Göflan. 3x 5 Minuten Belastung und jedesmal 10% schneller. Gar nicht so einfach. 15 Minuten Training im coupierten Gelände. Der 4. Teil ein HIIT (High Intensive Intervall Training) am Berg. Dies 5x 30 Sekunden mit 2.5 Minuten Erholung. Dies brachte die bereits strapazierten Oberschenkel noch vollständig zum Glühen. Trotzdem war es erstaunlich, dass es möglich war

noch einmal 30 Sekunden Vollgas zu geben. Im 5. Teil 15 Minuten Auslaufen nach Schlanders zum Duschen und Morgenessen.

Bereits sind die Trainingstage in Schlanders wieder Vergangenheit, aber die Erinnerungen an die abwechslungsreichen Trainings, die Theorie und Diskussionsblöcke, das gemeinsame Essen und das schöne Gruppenerlebnis in der MILA Familie werden für immer bleiben. An dieser Stelle danken wir Denise, Felix aber vor allem Berni für die interessante, abwechslungsreiche und lehrreiche Trainingsgestaltung.

Heinz Brunner / Jessica Mitter (Samstag)

Schlanders wieder einmal anders



Unser Hotel Goldene Rose



Felix eröffnet das erste Training



und erklärt die Konzentrations- und Geschicklichkeitsübungen



MILAs hören interessiert zu



Dart das Eine, Jasskarten zählen, Eier transportieren und Geduldsspiel das Andere



Berni instruiert für den Long Run Eysers nach Schlanders (16 km)



noch ist es flach



Apfelbäume in voller Blüte



Herrliche Gegend



Erste kurze Pause für den Boxenstopp



Bereits Tenüerleichterung möglich oder nötig



Bahn zum Mamorsteinbruch



Ein Blick ins Tal



Alles Gute kommt von oben?



An der Etsch ein kurzer Fotostopp



Herrlicher Samstagmorgen



Denise erklärt die 8 verschiedenen Posten



Als wärs sonst nicht schon streng genug. Beine bereits wie Blei.



Rumpfübungen oder Sonnenbaden?



Sackhüpfen wie ...



Koordination als Hampelfrau



Bereit für das Training mit Pfeffer auf der Bahn



Theorie des Krafttrainings von Berni



Übungen vom Profi



Die MILAs machen mit



Start zum St. Martin



Am Waalweg entlang



Letzter Blick auf Schlanders





Helmut mit dem Bike



Immer steiler nach St. Martin



Am Abend das Galadinner..



mit 6 Gängen lädt die Batterien wieder auf



Begrüßung am Sonntag von Berni...



zum 5x 15 Minuten Training



3x 5 Minuten mit 10% Steigerung





HIIT am Berg für Profis...



und ambitionierte



MILAs

