

Beste Trainingsbedingungen während 2 Wochen in Monte Gordo (POR)

Autor: Mirco Zwahlen

Mit Joëlle Flück und Mirco Zwahlen entflohen 2 LCR-Läufer über Silvester dem Schweizerischen Winter und fanden in Monte Gordo ganz im Süden Portugals 2 Wochen Sonnenschein. Während im restlichen Europa z.T. stürmische Winde mit Schneefall und Regen herrschten, zeigte sich die Algarve einmal mehr von der schönsten Seite und bot beste Trainingsbedingungen ohne Unterbruch. Das Trainingslager wurde von Mittelstrecken-Nationaltrainer Louis Heyer organisiert und bestens betreut. Nach den bereits guten Erfahrungen im letzten Jahr waren wir mit über 20 Athleten aus der ganzen Schweiz dieses Jahr eine doppelt so grosse und sehr starke Trainingsgruppe. So konnten die qualitativen Trainings, egal ob Mittel- oder Langstrecken, praktisch immer in einer starken Gruppe absolviert werden und bekanntlich trainiert es sich so deutlich einfacher. Mit dabei war auch noch eine Physiotherapeutin die sich bestens um unsere harten Muskeln und andere Sorgen kümmerte.

Erstmals seit dem Wintertraining standen auch wieder einmal etwas schnellere Einheiten auf dem Trainingsplan. Um diese mit guten Zeiten zu absolvieren mussten wir vor allem wieder ein aktiver und effizienter Laufstil finden, was bei vielen Lagerteilnehmern zu „harten Wädli“ und einigen Beschwerden führte. Joëlle und Mirco konnten die 2 Wochen jedoch sehr gut durchtrainieren und praktisch beschwerdefrei das vorgesehene Programm durchziehen. Joëlle gelang über 8x400m und 5x200m sogar Zeiten die sie selber vorher nicht für möglich gehalten hatte! Insgesamt dürfen wir mit dem Trainingsblock sehr zufrieden sein, dies war sicherlich ein guter Grundstein auf dem noch langen Weg zur Sommersaison. Die Formkurve zeigt nach oben, nun gilt es sich aber gut zu erholen und kontinuierlich weiter daran zu arbeiten.

Neben den täglichen 2 Trainingseinheiten blieb auch genügend Zeit um im kalten Pool zu kneipen oder einen Kaffee an der Promenade zu trinken. In Portugal kostet übrigens an bester Lage im Sonnenschein 2 Kaffee und eine heisse Schokolade zusammen 3.20 Euro und ein Haarschnitt gibt's für 9 Euro. Von diesen Angeboten mussten wir natürlich reichlich Gebrauch machen... ☺ Am Abend wurden dann häufig verschiedenste „Kuhhändler“ getätigt, wobei Joëlle die etablierten und erfahrenen Kuhhändler mit einer „1 Start – 1 Sieg“ Statistik schockierte!

