



Läufer im Trainingslager auf Mallorca

Zum neunten Mal haben die Läufer der TG Groß-Karben im April 2012 ein Trainingslager absolviert und zum dritten Mal auf Mallorca. Diesmal waren sie vom 20. bis 27.04. in einer Region, die sie noch nicht kannten: im Nordosten direkt am Parc Natural de s'Albufera. Schließlich wollten sie auch das Land erkunden.

Acht Tage voller Aktivitäten

Götz Siebert berichtet: Teilgenommen haben dieses Mal Christine Hahn, Dieter Behrens, Manfred Sudler, Mathias Laufer, Rolf Weith, Thomas Simon, Volker Heidrich und Götz Siebert. Zwei weitere Mitglieder der Gruppe mussten die Reise leider wegen Krankheit absagen. Unsere Reiseleiterin Christine hatte den Aufenthalt so gebucht, dass wir an acht Tagen schön aktiv sein konnten, d.h. Ankunft im Hotel um 9.00 Uhr morgens, Abfahrt vom Hotel um 17.00 Uhr.

In erster Linie wurde Grundlagentraining betrieben, d.h. viele Kilometer laufen. So wurden zwischen 100 km und 190 km laufend zurück gelegt, je nach dem was jeder Einzelne in der Planung hatte. Beginn war morgens der Frühstückslauf von ca. 50 bis 60 Minuten. Im Laufe des Tages wurden entweder zwei Einheiten oder eine längere Tour von zwei, drei oder vier Stunden absolviert. Dabei liefen wir durch ein Naturschutzgebiet, entlang Stränden auf festen Böden wie auch durch Sand immer mit schönen Ausblicken. Bei einem Lauf ging es ins Mittelgebirge. Thomas führte uns auf urigen Pfaden zu einem Kloster und zu einem Berggipfel mit traumhaften Ausblicken (Foto).



Thomas Simon, Dieter Behrens, Manfred Sudler, Götz Siebert, Volker Heidrich, Mathias Laufer (v.l. n.r.)

Auch zwei Radtouren durch das grüne Mallorca

Dieses Jahr sind auch zwei Radtouren mit eingeplant und absolviert worden, was sehr positiv aufgenommen worden ist. Hier spielte Thomas, der dort schon zum Triathlontraining war, ebenfalls den Wegweiser und lotste uns über meist kleine Straße durch das grüne Mallorca über 55 km bzw. 65 km.

Die Kultur kam nicht zu kurz

Einen fast freien Tag – einige konnten den Frühstückslauf nicht ausfallen lassen – gönnen sich die Läufer immer, an dem dann auch etwas für die Kultur unternommen wird. So waren wir in Palma, haben uns dort die sehr sehenswerte Kathedrale angeschaut und sind durch die Altstadt gebummelt (Foto unten), bevor es dann zu einem idyllischen Fischerdörfchen weiterging.



Volker Heidrich, Christine Hahn, Rolf Weith, Götz Siebert, Dieter Behrens, Manfred Sudler (v.l. n.r.)

Abenteuer Ultra Trail

Und am 21.04. gab es noch den Ultra Trail Serra de Tramuntar. Dieser Lauf hört sich nicht nur abenteuerlich an, er ist es auch. Rund 107 km und ca. 4.300 Meter an Anstiegen sind hierbei zurückzulegen, und Orientierungssinn ist zumindest in den ersten Stunden gefragt. Der Start erfolgt um Mitternacht, und zu laufen sind Wald- und Wiesenwege genauso wie Pfade über Stock und Stein. Auf dieses Erlebnis ließen sich Mathias Laufer und Thomas Simon ein. Sie erlebten dabei einen tollen, abwechslungsreichen und sehr anspruchsvollen Lauf. Leider mussten beide aussteigen wegen muskulärer Probleme und Blasen an den Füßen bei km 40 (Thomas) bzw. wegen totaler Übermüdung bei km 90 (Mathias). Zwei schlaflose Nächte hintereinander lassen sich doch nicht so einfach überwinden. Außerdem wollten die Jungs ja auch mit uns noch fleißig laufen und Rad fahren.

An den jeweiligen Abenden wurde der Tag bei einem Bierchen oder Vino (es können auch mehrere gewesen sein) gemeinsam beschlossen.

Zufrieden sind wir am 27.04. um Mitternacht in Karben wieder angekommen – mit dem Wissen, das wir eine tolle aktive Woche zusammen verbracht haben. Die nächsten Wettkämpfe können kommen.

Die Läufer der TG treffen sich im Sommer jeden Dienstag und Donnerstag um 18.00 Uhr am Trimpfad im Karbener Wald.

Ansprechpartner: Götz Siebert, Telefon: 06034/4752, E-Mail: goetz.siebert@web.de