

# Trainingslager Medulin Ostern 2017

## Tag 1- Anreise und Ankunft

Am Donnerstag um 23.00 Uhr warteten die 4 LCb'ler Kathrin, Denis, Priska und Christina auf die Abfahrt mit dem Car nach Medulin ins Trainingslager nach Kroatien. Von Oensingen aus ging es pünktlich los, weiter nach Langenthal um auch noch weitere Läufer abzuholen. Insgesamt nahmen 80 Athleten aus der gesamten Schweiz teil. Wir trafen auf viele bekannte Gesichter, da wir auch schon in vergangenen Jahren bei dem Trainingslager dabei waren. Nach einigen Problemen mit dem Gepäck – leider hatten wir zu wenig Stauraum im Car- durfte es schlussendlich auf den Sitzen mitreisen (Denis teilte sich somit den Platz mit einem Koffer). So reisten wir mit wenig Platz aber guter Laune Richtung Süden. Da wir über Nacht reisten, verging die Zeit fast wie im Flug. Trotzdem waren wir froh, nach 14 (!) Stunden Carfahrt endlich in unserem Hotel in Medulin anzukommen. Nach einer Stärkung beim Mittagessen stand nun noch ein lockerer, 40-minütiger Dauerlauf und anschliessend das Fussstabilitraining unter der Leitung von Kathrin auf dem Programm. Danach freuten wir uns wieder in einem richtigen Bett schlafen zu können und waren gespannt auf das morgige Bahntraining.

## Tag 2- Erstes Bahntraining

Heute konnten wir richtig mit dem Training starten. An der schönen Küste fand ein lockerer Dauerlauf statt, damit wir anschliessend für ausgiebige Laufschule und Koordinationsübungen aufgewärmt waren. Beat Flüglistaler vom LV- Wettingen-Baden zeigte uns einige unbekannte Übungen, was uns teilweise koordinativ an unsere Grenzen brachte. Unsere Kraft sparten wir jedoch noch für das Bahntraining am Nachmittag auf. Dies war auch gut, denn das Training am Nachmittag stellte sich mit 2x 5x 400m doch als hart dar. Vor allem durch die ungewohnt kurzen Pausen war es schwierig die Zeiten einzuhalten. Wie so üblich, starteten dann alle schneller als vorgegeben, was sich dann auf den letzten Läufen bemerkbar machte. Wir kamen alle ins Schnaufen, sind jedoch meist sogar mit schnelleren Zeiten ins Ziel gekommen und konnten so mit einem guten Gefühl vom Platz gehen. Ab an den Stand und rein ins Meer (zum Kneipen).



Gruppe beim Kneipen