

## **Trainingslager in Lloret de Mar**

Freitagnachmittag vor den Schulferien machten sich 18 Athleten und Athletinnen der LAR Windisch auf den Weg nach Spanien, an die Costa Brava.

Auf dem Trainingsplan standen 14 abwechslungsreiche, aber auch fordernde Trainingseinheiten. Gestartet wurde schon am Samstagmorgen mit einem Footing am Strand, das wir bei tollstem Wetter absolvieren konnten. Das Wetter blieb glücklicherweise mit einer Ausnahme so wunderschön wie am ersten Tag.

Trotz der verschiedenen Trainingsgruppen fanden die Mehrkämpfer und Läufer immer wieder Gelegenheiten, zusammen zu trainieren, so zum Beispiel beim Aquafit, lockeren Dauerläufen oder trainingsabschliessendem Dehnen und Kneippen am Hotelpool.

Traditionellerweise gab es auch Mutige, die sich für ein ziemlich kaltes Bad im Pool oder sogar im Meer entschieden, was von den anderen mit grossem Respekt gezollt wurde.

Nach den Abendessen analysierten wir in der Gruppe das am Tag entstandene Trainingsvideo. So konnten wir uns selbst beim Ausüben einer bestimmten Disziplin anschauen und Fehler erkennen, denen wir uns sonst selten bewusst werden.

Um den Tag ausklingen zu lassen, gingen wir meist in der Gruppe in den belebteren Stadtteil um ein Glacé oder einen Crêpes zu geniessen. Anschliessend statteten wir der anliegenden Spielhölle einen Besuch ab und versuchten unser Glück beim Münzspiel, fuhren Autoskooter oder manövrierten uns mit dem Töff durch verschiedene Szenarien. Mit den erspielten Jetons leisteten wir uns zwei LAR- Maskottchen, die uns ab jetzt auf unsere Wettkämpfe begleiten werden.

Dienstagnachmittag war dann die Ruhepause angesetzt und deshalb machten wir uns mit dem Schiff auf nach Tossa de Mar, um unseren freien Nachmittag mit Souvenir shoppen und Stadtbesichtigung zu verbringen. Danach starteten wir wieder voll motiviert in den Rest der Woche.

Im Allgemeinen können wir auch bei den Verletzungen eine gute Bilanz verzeichnen, abgesehen von Knochenhautproblemen, Blasen und Muskelkater, wurden wir dieses Jahr ziemlich verschont.

Abschliessend möchten wir Athleten nochmals den Leitern danken, die uns gut durch die Woche geführt haben und uns tolle Erlebnisse beschert haben.

Da bleibt nur noch zu sagen: Wir freuen uns aufs nächste Mal!