

Perfekte Trainingsbedingungen an der Ostküste Italiens

Schon seit Jahren fahren die Laufsportgruppe (LSG) Brugg und die Leichtathletikriege (LAR) Windisch im Frühling gemeinsam ins Trainingslager, um die bevorstehende Saison optimal vorzubereiten. Erstmals fand das Lager dieses Jahr im italienischen Senigallia und nicht wie seit fast einem Viertel Jahrhundert im spanischen Lloret de Mar statt.

Nach den zahlreichen Grundlagentrainings in der Halle und draussen in der Winterkälte freuten sich alle auf den 12. April. Trotz leichtem Regen und bewölktem Himmel waren die Temperaturen bereits bei der Ankunft in Senigallia deutlich höher und sie sollten im Verlauf der Woche stetig steigen. Für die meisten Athletinnen und Athleten bildete das Trainingslager den Abschluss einer ersten Aufbauphase und gleichzeitig den Startschuss für die erste Wettkampfphase.

Training im Mittelpunkt

Keine Hausaufgaben oder Prüfungen, kein Leistungsdruck oder volle Sitzungskalender raubten in Senigallia die Konzentration für das Training. Was im Alltag oft nur zwei- bis dreimal wöchentlich als Hobby ausgeführt wird, stand mit zwei bis drei Trainingseinheiten am Tag uneingeschränkt im Zentrum.

Mit über 40 Athletinnen und Athleten sind die beiden Vereine nach Italien gereist. Mit dabei auch die vier derzeit besten 400m Läufer der Schweiz. Einer von ihnen ist der Windischer Philipp Weissenberger, die drei weiteren schlossen sich ihm an, um eine Woche gemeinsam trainieren zu können.

Voller Hoffnung in die kommende Saison

Daniel Hacksteiner, Obmann der LAR Windisch und Organisator des Trainingslagers, sowie Ruedi Glauser, Amtskollege bei der LSG Brugg, sorgten auch dieses Jahr für einen reibungslosen Ablauf des Trainingslagers. Sie schafften den Athletinnen und Athleten ideale Rahmenbedingungen. Alle Beteiligten hoffen, die Früchte ihrer Anstrengungen in Form von Erfolgen in der kommenden Saison ernten zu können. Für die Brugger stehen verschiedene Laufveranstaltungen ausserhalb der Stadien aber auch Bahnrennen auf dem Programm. Die Windischer versuchen Ende Juni mit zwei jungen Teams, an den Schweizer Vereinsmeisterschaften die Erfolge der letzten Jahre zu bestätigen. Daneben folgt bis September eine grosse Zahl an Lauf-, Sprint- und Mehrkampfmeetings von regionalem bis internationalem Niveau.