

SC Ainring im Läufertrainingslager

Port d'Alcudia/Ainring. Ein Teil der Läufergruppe des SC Ainring begab sich zur Saisonvorbereitung ins Trainingslager auf Mallorca. Als Trainingsgebiet diente den ambitionierten Berg- und Marathonläufern der Nordosten der spanischen Baleareninsel im Mittelmeer. Bei wechselhaftem, aber meist trockenem Wetter fanden die heimischen Ausdauersportler doch etwas bessere Trainingsbedingungen als zu Hause. Einzig, der frische, teilweise böige Wind erschwerte vor allem die Tempoeinheiten.

Kern der Trainingsgemeinschaft war die „Rennsteiggruppe“, die sich auf den 72,6 Kilometer langen Traditionslauf im Thüringer Wald vorbereitet, mit Hermann Heß, Rudi Hauk und den Tassanis, die auch ihr gewöhnliches Wochenpensum auf 160 bis 200 Kilometer steigerten und dabei auch etwa 3000 Höhenmeter überwandern. Dabei fanden die bekannten heimischen Läufer dankbare Begleiter und Trainingspartner vom Oberpfälzer Laufverein DJK Gleiritsch, mit dem amtierenden Bayerischen Berglauf-Vizemeister Korbinian Schönberger und Teampartner Andreas Wohlgemuth, die auf Mallorca die Grundlage für die anstehende Berglaufsaison schafften.

Für eine stets gute Stimmung im Team sorgten unter anderem die Feldkirchner Multisportler Else und Gunter Schmiel, die neben ihren Laufeinheiten auch eine stattliche Anzahl an Rennrand- und Nordic Walking-Kilometer absolvierten und der begeisterte Hobbyläufer Arne Nath mit Familienbegleitung.

Als zentrale Einheiten diente der Berglauf- und Rennsteiggruppe Läufe von Sa Calobra auf den „Coll de Cals Reis“, wo auf einer serpentinartig angelegten Passstraße auf neun Kilometer knapp 800 Höhenmeter zu überwinden waren, der „lange Lauf“ über 36 Kilometer mit 500 Höhenmeter „gewürzte“ Lauf von Port de Pollenca zum Cap de Formentor und retour, sowie ein Trainingslauf auf Gebirgspfaden zur ersten Berghütte Mallorcas, dem „Refugi des Tossals Verds“ im schneebedeckten Tramuntana Gebirge. Am letzten Trainingstag bildete ein Berglauf auf den Talaià d'Alcudia (445 m) in T-Shirt und kurzen Hosen bei 18°C, nur leichtem Wind und Sonnenschein den idealen Abschluss einer gelungenen Trainingswoche.