



Zum Liebling

Laufen, Yoga, Pilates, SUP – gemeinsam macht es einfach mehr

Spaß. **Wer am liebsten mit Gleichgesinnten unter professioneller Anleitung trainiert, ist bei unseren active woman Reisen genau richtig.**

Regelmäßig laden wir nach Mallorca ein –

ob zum Laufcamp oder zum Yoga Retreat.

auf die

Unsere bisherigen Highlights und was noch kommen wird....

→ **LAUFCAMP** – Sport, Spaß und hilfreiche Erkenntnisse



Eine Woche Lauf-Camp auf Mallorca für alle Leistungsklassen. Klingt erst einmal gut. Und trotzdem war ich unsicher, ob ich da richtig bin. Ich laufe seit Jahren, meist zehn Kilometer dreimal, im Sommer auch viermal die Woche. Das gibt mir das Gefühl, mich fit zu halten und ist ein guter Kalorienverbrenner. Wettkampfabitionen habe ich eigentlich gar keine. Trotzdem ärgere ich mich, dass ich nicht schneller werde. Das demotiviert auf Dauer dann doch. Also, auf zum Lauf-Camp. Oder werde ich dort nur Teilnehmer, die für den ersten oder nächsten Marathon trainieren, tref-

fen? Im Angebot heißt es: „für alle Leistungsgruppen“. Also melde ich mich an und ab geht's im März auf die beliebte Baleareninsel.

Wettkampferfahrung trifft auf ambitionierte Einsteiger

36 Teilnehmer haben sich zu dem Lauf-Camp in Can Picafort über das Reiseportal „willst-du-weg-de“ angemeldet. Die Gruppe teilt sich in 25 Frauen und 11 Männer auf. Das spielt in den nächsten Tagen aber keine Rolle. Dann doch schon

gssport Lieblingsinsel

eher die Aufteilung in die vier Leistungsgruppen. Und ich kann das erste Mal durchatmen. Da versammeln sich erwartungsgemäß zwar die Marathon erfahrenen LäuferInnen, aber es gibt tatsächlich auch Teilnehmer, die eher Einsteiger sind und deren Wochenziel der erste 10-Kilometer Lauf sein soll. Also geht's für mich in eine der beiden Fortgeschrittenen Gruppen, zwischen denen ich je nach Trainingsschwerpunkt in den nächsten Tagen wechseln kann. Diese Möglichkeit haben natürlich alle Teilnehmer.

Kleine Tipps, große Wirkung

Was ich beim ersten Lauf an der Promenade in Can Picafort erfahre, sind Tipps zu meinem Laufstil. Vier Trainer sind ange-reist. Sie haben unterschiedliche Schwerpunkte in ihren Trainingseinheiten, aber alle haben immer ein offenes Ohr und einen aufmerksamen Blick. Meine Arme lasse ich zu nachlässig am Körper baumeln und ich trete zuerst mit der Ferse auf. Der Kardinalfehler! Das höre ich hier auf Mallorca zwar nicht das erste Mal, aber hier erklärt man mir, warum das so falsch ist. Schlecht für die Gelenke, die bei diesem Laufstil viel mehr abfedern müssen als nötig und jeder Schritt bremst ab und braucht daher mehr Kraft. Wenn ich Mallorca wieder verlasse, werde ich den richtigen, besseren Bewegungsablauf schon verinnerlicht haben.

Am zweiten Tag stehen zwei Kurse an. Faszientraining und Lauf-ABC. Beides sollten regelmäßige Übungen eines jeden Läufers sein. Ich habe bisher beides nie ausprobiert und so muss ich beim Faszientraining schmerzhaft lernen, wie wichtig die Regeneration der Muskulatur ist und beim Lauf-ABC, dass meine Koordinationsfähigkeit mal dringend trainiert werden muss. Koordination, Dehnen und Entspannen gehören zum Laufen dazu, genauso wie die 10-Kilometer Strecke.

Jeden Tag werden im Naturschutzgebiet oder an der Strandpromenade direkt bei der Hotelanlage Ferrer Con-cord/Janeiro, in der wir untergebracht sind und wo wir uns

gut betreut fühlen, verschiedene Laufeinheiten angeboten und außerdem Kurse wie Intervalltraining oder Trail-Running und Infoveranstaltungen, wie zum Beispiels zur richtigen Ernährung vor einem Marathon.

Ein Lauf-Camp ist nicht nur zum Laufen da

In nur einer Woche schweißst uns Teilnehmer das Lauf-Camp zusammen, egal ob man bei den ambitionierten Einsteigern mitmacht oder dem deutschen Meister im 100-Kilometer-Straßenlauf 2015, Carsten Stegner, folgt, weil man sich tatsächlich auf eine bessere Wettkampfzeit vorbereiten will und von ihm gute Tipps erfährt. Wer sich nicht in einem Kurs begegnet und über die eigenen Erfahrungen oder Ziele austauscht, der trifft sich bei der mittäglichen Pasta-Party oder beim Abendessen im Hotel. Das Lauf-Camp in Can Picafort hat eine lockere Atmosphäre. Die Abende werden meist mit einem Gläschen Wein an der Hotelbar beendet. Gelegenheit, sich noch einmal über persönliche Ziele auszutauschen.



Jeder ist ein Sieger

Am letzten Tag erhalten alle Teilnehmer eine Urkunde. Zu diesem Zeitpunkt haben sie den Abschlusslauf schon hinter sich und wissen, gleich zu welcher Leistungsgruppe sie gehören, dass sie ihrem Ziel ein gutes Stück näher gerückt sind, gleich wie dieses individuell definiert ist.

Ich nehme aus dem nur einwöchigen Lauf-Camp neben den vielen persönlichen schönen Erfahrungen und Bekanntschaften einen besseren Laufstil und die Erkenntnis, dass Koordination und Stärkung der Rumpfmuskulatur wichtige Komponenten beim Laufen sind, mit. Wieder zuhause freue ich mich auf heimischer Strecke über eine deutliche Tempoverbesserung. Das kurbelt auch die Motivation an.

Gudrun Gehl >>