

Ugali und Kaiserschmarrn (*)

22. Juli 2012

Ein Bericht von Helmut Brock



Acht Läufer des Lauftreffs des TSV Neustadt haben sich am 22. Juli auf den Weg zur Turracher Höhe in der Steiermark gemacht. Aber es war keine Großwildsafari, was sie dorthin gelockt hatte, sondern eine gemeinsame Trainingswoche mit den kenianischen Läufern des Vereins run2gether (www.run2gether.at).

Einmal mit Profis arbeiten und ihre Geheimnisse kennenlernen, das war das Ziel. Was macht kenianische Läufer so schnell? Wie trainieren Sie? Was essen Sie? Ist Laufen ein Beruf, von dem man leben kann?

So wurde jeden Morgen zu einer gemeinsamen Trainingseinheit aufgebrochen. Naja, was für uns ein hartes Training war, nahmen die Kenianer als leichten Erholungslauf. Peter Cujé wagte am Freitag bei einem Stadtlauf in Villach den direkten Vergleich. 9 Minuten Rückstand waren es bei einer Distanz von 6 km: Das ist der Unterschied zwischen einem ambitionierten Amateur und einem Weltklasseläufer.

Gekocht wurde kenianisch: Ugali mit gekochtem Kohl, dazu schwarzer Tee oder einfaches Wasser. Dafür demonstrierten wir am Mittwoch mit Maultaschen und Spätzle, wo der Schwabe seine Kraft her nimmt. Beim gemeinsamen Essen erzählten unsere Gastgeber ohne Scheu und mit viel Freude von ihrer Heimat.

Am Samstag hieß es dann wieder Abschied zu nehmen. Das Fazit war eindeutig: viel Spaß, neue Trainingsideen, eine wunderschöne Landschaft und neue Freunde gefunden. Vielleicht sollten wir im nächsten Jahr nach Kenia fliegen, ins dortige run2gether Trainingslager? Die Neugier ist geweckt.

Neben neuen Eindrücken haben wir auch eine Reihe von neuen Ideen mitgebracht. In Zukunft werden wir unser Training mit Koordinationsübungen beginnen und mit Dehnen beenden. Wenn wir unseren Laufstil verbessern, brauchen wir vielleicht nicht so viel zu trainieren.

Oberstes Prinzip bleibt aber der gemeinsame Spaß. Denn wer meint, dass wir uns in dieser Woche nur mit hartem Training und trockenem Brot beschäftigt haben, der irrt gewaltig. Nicht nur Thomas Krejci von Run2gether hat sich ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm ausgedacht. Auch unsere allabendlichen After-Run Parties auf Zimmer 2 waren ein Hit. Hier hat das Getränkekompetenzteam gezeigt, mit wie wenig Mitteln man fröhliche Stimmung schaffen kann. Und Uwe hat uns gezeigt, welche lustigen Möglichkeiten der Selbstaustöser von Ralfs Kamera bietet.

@Peter: Super Organisation...Reservierung, Essensplanung, Einkäufe.....hat alles gepasst!!!

@Alle: Danke für die schöne Zeit

(*) Wir danken auch den Wirten des Ortes für Kaffee und Topfenstrudel.

