

Teamtreffen der Ultralauf-Nationalmannschaft - 17./18.01.2015 - Marchtrenk/OÖ

Bericht von Reinhold Straßer, ÖLV-Ultralaufreferent

Nach dem von Absagen und Verschiebungen geprägten Jahr 2014 veranstaltet die IAU im Jahr 2015 gleich drei Welt- und Europameisterschaften. Die Termine sind fixiert und es bleibt zu hoffen, dass alles planmäßig abgehalten werden kann.

11./12. April 2015	Turin	Italien	24-Stundenlauf	WM + EM
30. Mai 2015	Anney	Frankreich	Ultra Trail	WM
12. September 2015	Turin	Niederlande	100km-Lauf	WM + EM + Masters-WM

Der ÖLV wird Athletinnen und Athleten zu allen drei Meisterschaften entsenden. Das Team für Turin ist bereits fixiert und umfasst sieben Herren und drei Damen. Auch in Anney wird eine ähnliche Anzahl an rot-weiß-roten Startern dabei sein. Für die 100km-Läufer stehen vor der WM noch die Österreichischen Meisterschaften am 13. Juni in Wien am Programm.

Wie schon in den letzten Jahren werden im Vorfeld solcher Meisterschaften Teamtreffen organisiert. Das erste im Jahr 2015 fand Mitte Januar in Marchtrenk/OÖ statt. Mit 19 Athletinnen und Athleten war die Teilnehmerzahl so hoch wie noch nie. Und den Teilnehmern wurde ein abwechslungsreiches Programm geboten.

Am Samstag Vormittag wurden auf Laufbändern des DELTA Fitnessstudios von den Teamphysios Angelika Toff und Klemens Huemer 13 Laktattests durchgeführt. Nach dem Mittagessen gaben Angelika und Klemens breit gefächerte Informationen zum Thema „Regeneration“. Anschließend behandelte Mag. Siegfried Buchgeher den bei vielen Ultraläufern vernachlässigten Aspekt des „Alternativtrainings“.

Nach diesem Theorieblock wurden die Laufschuhe wieder geschnürt. In drei Gruppen wurde in einer 60- bis 75-minütigen Trainingseinheit die Gegend um Marchtrenk erkundet.

Der gemütliche Abendteil umfasste eine Produkttestung (Laufschuhe von Partner on-your-marks), einen Vortrag von Dr. Ronald Ecker zum Thema „Mikronährstoffe“ und einen Dehntest. Abschließend nutzten viele Teilnehmer die kostenlose Nächtigungsmöglichkeit im Fitnessstudio.



Nach einem gemeinsamen Frühstück begann der Sonntag mit einem halbstündigen „Funktionalen Training“. Um 10 Uhr formierten sich wieder drei unterschiedlich schnelle Gruppen zum 120- bis 150-minütigen Longjog. Das Wetter war besser als am Vortag und so war das Zurücklegen von 25 bis 30 Kilometern eine wahre Freude.

Die Rückmeldungen der Athlet/innen waren durchwegs positiv und auch das 2. Teamtreffen ist bereits fixiert: 28.02./01.03. in Wien. Im Sommer ist ein weiteres Teamtreffen in Ramsau am Dachstein angedacht.