

## **Bericht über das Trainingslager in Ettenheim-Münchweier 26. – 29. Januar 2012**

Man erinnere sich an das letztjährige Lager, bei welchem das 25-jährige Jubiläum gefeiert werden konnte. Schon bei der Ankunft im Gasthaus „Sonne“, wo etwa die Hälfte der TeilnehmerInnen logierte, wurden wir daran erinnert. Eine grössere Anzahl des Ettenheimer Stadtanzeigers vom 03.02.2011 mit einem halbseitigen Bericht und einigen Photos von der Jubiläumsfeier liessen uns daran zurückdenken.

So könnte man geneigt sein zu sagen, dass das diesjährige Lager keinen speziellen Höhepunkt beinhaltete. Doch braucht es einen solchen unbedingt? Jedes Lager ist für sich speziell und einzigartig.

Das beginnt mit der Ausschreibung und Anmeldung, welche seit Beginn durch den unermüdlichen Xavier Meyer gemanagt wird. Dazu gehört auch die Reservation der Räumlichkeiten und die Organisation der Verpflegung.

Das Morgenessen bestand aus Kaffee, Tee, diversen Brötchen aus der hauseigenen Bäckerei und dazu täglich einem ansehnlichen Russenzopf. Käse, Wurst, Butter und Konfitüre rundeten die morgendliche Verpflegung ab.

Zum Mittag- und Abendessen wurde, mit einer Ausnahme, ein 3-Gang-Menü mit Suppe, Salat und Hauptgang serviert.

Die Güte und Menge der Verpflegung waren nicht zu beanstanden und auch der aufmerksame Service fand anerkennende Beachtung.

Als Köchin fungierte die gute Seele des Hauses namens Lioba, unterstützt durch Thomas Feger und einen weiteren Helfer.

Was erzähle ich da des langen und breiten von der Verpflegung? Wir sind nicht ja nicht ausschliesslich deretwegen ins Lager gekommen. Tatsache ist jedoch: ohne ausreichende Verpflegung keine ansprechende Leistung.

Roland Droll hat auch dieses Jahr als Streckenchef ganze Arbeit geleistet. Zwar stehen Jahr für Jahr die gleichen Strecken auf dem Programm, doch müssen diese rechtzeitig markiert und mit Fähnchen ausgesteckt werden. Das hat auch reibungslos funktioniert, weil auch nur ein fehlendes Fähnchen dazu führen könnte, vom richtigen Weg abzukommen.

Schliesslich bot auch der von Christa Willin angebotene Massagedienst Gelegenheit, die verspannten Muskeln wieder etwas zu lockern und sie für das nächste Lauftraining fit zu machen. Dieser Dienst wurde auch rege benutzt.

### Donnerstag, 26.01.2012

Kurz nach Ankunft der TeilnehmerInnen stand um 09.30 Uhr bereits die Streitberggrunde auf dem Programm. 24 km am Stück zu laufen, ist nicht jedermanns Sache. Die längeren Laufstrecken konnten jeweils nach eigener Leistungsfähigkeit abgekürzt werden, sodass auch LäuferInnen mit weniger Kondition auf ihre Kosten kamen.

Für die Verpflegung auf der Strecke ist schon seit Jahren Toni Schmucki besorgt. Dieses Jahr wurde er unterstützt von Ueli Urwyler, einem Mann der ersten Stunde dieses Lagers, welcher einer auszuheilenden Verletzung wegen auf das Laufen verzichten musste.

Herzlichen Dank an diese beiden Kollegen für ihre guten Dienste. Sie waren jeweils rechtzeitig auf ihren Posten, sodass niemand einen Hungerast bekam.

Donnerstag- und Freitagnachmittag war jeweils ein zusätzliches Lauftraining angesagt mit Distanzen von 12 – 14 km, welches unterschiedlich genutzt wurde.

Das Hallenbad sowie die Sauna standen täglich ab 16 Uhr für die Damen und ab 17 Uhr auch für die Herren zur Verfügung.

Abends traf man sich in der Weinstube bei Isele zu einer guten, jedoch sehr günstigen Flasche Wein oder zu einem oder auch mehreren Bierchen. Als Entertainer wirkte wie letztes Jahr Rainer Hauch mit Gitarre.

### Freitag, 27. Januar 2012

Heute steht das 3. Lauftraining auf der „Sulzerrunde“ mit Betreuung auf dem Programm. Dieses weist nicht nur eine Länge von ca. 25 km auf, sondern beinhaltet auch eine Höhendifferenz von rund 500 m. Kein Zuckerschlecken also.

Auch bei dieser Runde besteht jeweils die Möglichkeit, abzukürzen. Davon haben einige Kolleginnen und Kollegen Gebrauch gemacht.

Abends fanden sich 21 Personen beim Schnapsbrenner zum Verkosten seiner Produkte ein.

Familie Zanger, wo jeweils 6 Mitglieder des LSVB untergebracht sind, betreibt seit mehr als 50 Jahren einen Brennereibetrieb und stellt Destillate aus verschiedenen Früchten her. Tochter Elke Niemann ist ausgebildete „Brennerin“ und hat kürzlich den elterlichen Betrieb übernommen. Sie gab uns einen Einblick in die verschiedenen Produkte, die wir dann auch kosten durften. Klassiker ist nach wie vor das Schwarzwälder Kirschwasser. Doch auch ein Williams, ein Quittenschnaps oder auch ein „Goldapfel“ zeugen von einer sorgfältigen Herstellung. Ich denke, der Besuch hat sich für beide Seiten gelohnt, konnte doch Familie Zanger eine schöne Anzahl ihrer Produkte absetzen.

### Samstag, 29. Januar 2012

Da das Frühstück auf 7 Uhr angesetzt ist, hiess es, frühzeitig aufzustehen. Heute steht die lange Rheinrunde (43 km) auf dem Programm. Die Organisation dieser Runde, welche ja nur von wenigen ganz gelaufen, von vielen anderen jedoch mehr oder weniger abgekürzt wird, ist eine logistische Herausforderung. Um dafür zu sorgen, dass alle rechtzeitig an ihrem Startplatz sind, und um zu verhindern, dass niemand unterwegs „verloren“ geht, musste der Streckenchef sämtliche Register ziehen, namentlich mussten genügend Fahrzeuge für den Hin- und Rücktransport bereitgestellt werden.

Die Cracks starteten um 8 Uhr vom Gasthaus „Sonne“ aus und liefen die ganze Strecke. Lukas Oldani, welcher speziell für dieses Lauftraining zu uns gestossen war, lief die Strecke in ca 3 Stunden. Châpeau!!

Weitere Varianten bestanden darin, von den einzelnen Verpflegungsposten aus zu starten mit der Möglichkeit, bei jeder kommenden Verpflegungsstelle „auszusteigen“.

So ergaben sich nebst der „Königsdisziplin“ von 43 km solche von 34 km (V1 bis Unterkunft), 26 km (V1 bis V4), 21 km (V2 – V4) sowie weitere kürzere Strecken.

Die Strecke führte vorbei am bekannten Europapark in Rust mit seinen riesigen Achterbahnen. Der Park selber ist um diese Jahreszeit geschlossen.

Auch die Rheinauen mit ihren verschiedenen Gewässern und Flussläufen boten für uns Läuferinnen und Läufer eine beruhigende Kulisse.

Da die Strecke vorwiegend flach ist, verleitete sie dazu, ein zügiges Tempo vorzulegen.

Um 13 Uhr fanden sich alle Läuferinnen und Läufer frisch geduscht zum gemeinsamen Mittagessen ein, um die leeren Kalorienspeicher aufzufüllen.

Nachmittags konnte sich das unter LäuferInnen bestbekannte Café „Dees“ in Ettenheim des Ansturmes von LSVB-lern kaum erwehren. Es gab 2 Schichten von Kuchenessern, weil sonst die Sitzplätze knapp und die Wartezeiten unerträglich lange geworden wären.

Frau Dees und ihre Helferinnen hatten alle Hände voll zu tun und wurden fast über Gebühr in Anspruch genommen. Einen Milchkaffee und eine Käse/Sahne-Torte, einen Schwarztee und ein Stück Schwarzwälder, einen Capuccino und eine Bananentorte.....Wo soll ich bloss anfangen, damit alle rechtzeitig bedient werden? Sie haben es geschafft. Bravo!!

Anmerkung: Als Promotor der Besuche im Café Dees hatte sich letztes Jahr der technische Leiter Reto Immoos hervorgetan. Der Berichtstatter hatte den Auftrag, Frau Dees einen Gruss auszurichten, worauf diese spontan erklärte, es möge am Sonntag bei der Heimfahrt

jemand vorbeikommen, um Reto ein (grosses?) Stück Schwarzwäldertorte zu überbringen. Doris Lüscher hat die Gunst der Stunde genutzt, von einer Schwarzwäldertorte ein Photo gemacht und dieses Reto mit den besten Grüssen von seinen Kolleginnen und Kollegen als MMS gesandt. Die Antwort erfolgte postwendend mit folgendem Wortlaut: „Mmmh, mmmh, lecker. Es bricht mir das Herz“ (Originalversion Reto).

Eine Person in der Gaststube „zur Sonne“ an der Theke fehlte dieses Jahr. Die legendäre „Paula“ hatte in den letzten Jahren zunehmend Probleme mit dem Augenlicht und ist heute quasi blind. Nun fristet sie ihren Lebensabend im Seniorenheim in Ettenheimmünster. Da sie heute ihren 89. Geburtstag feiern konnte, wurde sie von einer Delegation unseres Vereins (Xavi Meyer, Roland Droll, Ueli Urwyler, Rolf Tschudi, Toni Schmucki) dort besucht und mit einem Blumenstrauss beschenkt. Sie hat diese Geste sehr geschätzt und war auch sichtlich gerührt.

Um 18 Uhr traf man sich zu einem Apéro mit Sekt, Weiss- und Rotwein. Es fanden dabei anregende Gespräche statt, welche einen relativ hohen Lärmpegel verursachten.

Rolf Tschudi benutzte die Gelegenheit, Rainer Hauch zum erfolgreich bestandenen Diplom als „Trainer Mittel- und Langstrecke Swiss Athletics“ herzlich zu gratulieren. Dieser bekam dafür einen herzlichen Applaus.

Nach dem Nachtessen war für einige Läuferinnen und Läufer noch nicht Endstation. Im Saal der Schulanlage fand eine Fasnachtsveranstaltung mit Einlagen statt, welche es einigen angetan hatte.

Beim Morgenessen am Sonntag kam dem Berichterstatter zu Ohren, dass es einige recht lange ausgehalten hatten. Die genaue Zeit der Rückkehr sowie die Namen dürfen mit Rücksicht auf die Angehörigen der Betroffenen sowie aus Gründen des Datenschutzes hier nicht genannt werden.

Das letzte Lauftraining am Sonntagmorgen startete um 9 Uhr zur bekannten Rebbergrunde mit einer Länge von 15 km und einer Höhendifferenz von ca. 150 m. Diese Runde wurde nicht mehr von allen Läuferinnen und Läufern absolviert, da einige bereits nach dem Morgenessen die Heimfahrt antraten. Beim letzten Mittagessen waren deshalb mehrere Plätze leer.

Nichtsdestotrotz genoss männiglich das Abschiedsmenu mit Suppe, Salat, Schweinefilets an Rahmsauce mit Champignons, Pommes frites und Teigwaren. Es schmeckte ausgezeichnet.

So ab 13 Uhr bildete sich am Buffet eine längere Schlange, denn alle wollten vor der Abfahrt noch ihre Zeche bezahlen. Das war auch das Zeichen für den allgemeinen Aufbruch. Mann und Frau verabschiedeten sich gegenseitig und bedankten sich für das gute Einvernehmen und die tolle Kameradschaft.

Dass auch das diesjährige Lager als erfolgreich bezeichnet werden kann, belegt einerseits die hohe Teilnehmerzahl von 42 und andererseits der grosse Einsatz der Verantwortlichen.

Der letzte Passus in meinem letztjährigen Bericht, ob das Lager nächstes Jahr wieder am gleichen Ort stattfinden kann, hat sich somit erübrigt.

30. Januar 2012

Der Berichterstatter: Reini Mathys

P.S. Das Wetter hielt sich ganze Zeit grau und bedeckt. Es fiel jedoch kaum Regen, ausser in der Nacht. Einzig am Sonntag gab es leichtes Schneetreiben.