

Kilometerlange Vorbereitung auf die Saison

Trainingslager der TG Salzachtal in Riva del Garda mit ausgiebigen Lauf- und Mountainbiketouren

Kirchanschöring. Zur Vorbereitung auf die Laufsaison nutzten viele Mitglieder der Laufgemeinschaft der TG Salzachtal das Angebot eines Trainingslagers am Gardasee. Bärbel Forster hatte die Organisation in die Hand genommen.

Mit dem täglichen Lauf vor dem Frühstück wurden die Teilnehmer auf den Tag eingestimmt. Der erste Tag begann mit einer Tour, die für jeden etwas beinhaltete. Während sich ein Teil der Gruppe die 13 Kilometer lange Strecke mit 500 Höhenmetern hinauf zum Pregasina vornahm, lief der Rest der Gruppe, angeführt von Hannes Wagner, eine beachtliche 26-Kilometer-Runde mit 600 Höhenmetern. Die landschaftlich schöne Strecke führte über Arco nach Drena durch Dro und Ceniga wieder zurück nach Riva. Im Gegensatz zu



Erschöpft, aber glücklich: die Mitglieder der TG Salzachtal im Trainingslager.

dieser Tour, die keine Zeit für Pausen ließ, wurde die Gruppe, die auf den Pregasina lief, mit einer wunderschönen Aussicht auf den Gardasee belohnt. Während sich ein Teil der Gruppe abseilte, um auf den Gipfel zu laufen, verweilte der Rest an einer Marienkapelle, bevor es zurück nach Riva ging. Eine anspruchsvolle von Stephan Hochradl ausgearbeitete Mountainbike-Tour führte die Leistungsstarken der Truppe über lohnenswerte 1400 Höhenmeter hinauf zum Passo Nota. Die lange Abfahrt entschädigte für die anstrengende Auffahrt. Der andere Teil lief, angeführt von Bärbel Forster, hinauf zum Gipfel des Monte Brione. Nach jedem Trainingstag regenerierten die Läufer der TG Salzachtal in der eigens für sie reservierten Sauna des Hotels.