

# Laufcamp Playa de Muro 2023

## Samstag 18.03

Es geht los!!! Ab ins Auto und auf zum Flughafen nach Nürnberg. Nach ein paar kleinen Problemchen konnten wir dann mit ein bisschen Verspätung endlich los fliegen. In Mallorca angekommen, sind wir mit dem Bus zum Hotel gefahren worden. Auf dem Weg dort hin haben wir schon ein bisschen was von der Insel gesehen und ich habe mich gewundert warum hier so viele Hotels und Läden leer steht und sehr verwüstet wirken. Später habe ich dann erklärt bekommen dass es sich in der Nebensaison außerhalb von Palma für die meisten Hotels und Geschäfte nicht lohnt geöffnet zu haben und sie deshalb nur in der Hauptsaison bewohnt sind. Ins Team sind wir gleich mega gut aufgenommen worden, haben alles gezeigt bekommen und haben bei der Teambesprechung am Nachmittag besprochen wie die nächsten Tage so ablaufen sollen. Den restlichen Nachmittag haben wir dann noch gemütlich in der Sonne ausklingen lassen.

## Sonntag 19.03 Tag 1 Laufcamp

Den Tag erst mal super gestartet mit strahlendem Sonnenschein und Blick aufs Meer. Nach dem super Frühstücksbuffet konnten wir uns dann Testsonnenbrillen von Siols und Testuhren von Polar ausleihen die dann passend auf uns einstellen und uns langsam für den 1. Lauf bereit machen. Der 1. Lauf ging 30 min an die Strandpromenade entlang und wieder zurück zum Hotel (4,65 km). Bei diesem Lauf ging es ums Kennenlernen und wie schnell läuft jeder und welche Tempogruppe würde er sich zuordnen. Nach dem Pastabuffet am Mittag ging es dann zum Yoga am Strand, die Atmosphäre war sehr schön aber Yoga ist trotzdem immer noch nicht mein Ding. Am Nachmittag gab es dann noch eine 2. Laufeinheit, das „Fahrtspiel“ (7,64 km) in dem es spielerisch darüber ging das Tempo zu variieren. Abends wurde dann die Testuhr von Polar in einem Vortrag vorgestellt und mit ihren Funktionen erklärt. Während des Vortrags haben Lasse und ich in unseren Behandlungsräumen behandelt damit alle am nächsten Tag wieder fit sind.

## Montag 20.03 Tag 2 Laufcamp

Der Start in den Tag wie gestern, erneut mit mega schönem Wetter. Der erste Punkt auf unserem Tagesplan war ein Vortrag von Carsten Eich über Trainingsmethodik und Ausdauertraining. Hier lernte ich sehr viel über Trainingsgestaltung und die perfekte Abwechslung in dem Sinne „das Gras wächst auch nicht schneller, wenn man dran zieht“. Dann ging's zur 3. Laufeinheit in den Pinienwald, da war es sehr schön und auch ein wenig schattig wir sind in verschiedenen Tempogruppen gelaufen und jeder Couch hatte seine eigene Gruppe, bei diesem Lauf wurde explizit mehr auf den Puls geachtet da es ein „entspannter“ Dauerlauf (9,23 km) sein sollte und man so den Läufern gleich die richtige Nutzung der Polaruhr vermitteln konnte. Nach dem Lauf war Mittagspause angesagt und dann in Kleingruppen Kräftigung, Dehnung und Koordination. Gleichzeitig wurde mit einem Teil der Gruppe die Video Laufanalyse von einer Vertreterin von Asics durchgeführt, die im Lauf der Woche dann ausgewertet wird. Zwischendurch je nach Anfrage und Pausenzeiten der Läufer wurde von uns wieder fleißig von Kopf bis Fuß behandelt. Vor dem Abendessen wurde dann im Seminarraum noch ein Vortrag von einem Vertreter von ultraSPORT über die F-AS-T Formel gehalten. Das war dann genug Info für eine Tag und wir haben uns alle gemütlich zum Abendessen begeben und den Abend ausklingen lassen.

## Dienstag 21.03 Tag 3 Laufcamp

Heute war erst mal ausschlafen angesagt, dann ging's um 9 Uhr entspannt zum Frühstück, aber bloß nicht zu viel essen denn heute ist Berglauf angesagt. Morgens war für die Teilnehmer der erste Teil der Laufanalyse und um 10:30 haben wir uns dann auf den Weg gemacht um den Berg zu erzwingen. Es war echt steil und viele Läufer inklusive mir sind an ihre Grenzen gekommen, aber wir haben es geschafft (10,48 km) und sind ganz oben angekommen! Es hat sich jedenfalls absolut gelohnt denn die Aussicht von oben war der HAMMER !!!! Wieder zurück am Hotel war dann erst mal Poolparty zum abkühlen angesagt. Nach dem Mittagessen gab es noch einen Vortrag über Trainingssteuerung von einer Vertreterin von Polar. Nach dem Abendessen haben wir uns alle noch mal im Seminarraum getroffen und einen kurzen Film „Transvulcana Ultra Trail“ angeschaut.

## Mittwoch 22.03 Tag 4 Laufcamp

Aufstehen und gleich laufen gehen, denn heute war Nüchternlauf angesagt. Die Route ging an der Strandpromenade entlang bis zum Hafen und wieder zurück. Nach dem anstrengenden Berglauf gestern, war das heute ein entspannter Dauerlauf. (8,27 km) Zurück am Hotel war dann erst mal Frühstück angesagt. Über den restlichen Tag verteilt hatte ich ein paar Behandlungen, von Schulter bis Sprunggelenk war eigentlich so ziemlich alles dabei.

#### Donnerstag 23.03 Tag 5 Laufcamp

Nach dem Frühstück war der zweite Teil der Laufanalyse und dann ging's auf schon zum Wasserbecken zum Intervalltraining. Dort hat jeder für sich entschieden wie viele Runden (entweder 500m oder 1000m Runden) er laufen möchte. Als wir wieder zurück waren gabs Mittagessen und danach war wieder Yoga für Läufer am Stand angesagt. Als alle vom Yoga wieder zurück waren. Haben ich wieder ein paar Teilnehmer behandelt. Ab Mittwoch hat man allerdings deutlich gemerkt dass das Interesse an Behandlungen durchaus größer wurde und jeder spätestens heute so langsam seine Beine spürte. Nach dem Abendessen haben wir heute wieder einen Film angeschaut. Heute war es „Amanal – Ein Marathon zur Spitze“. Heute ist Donnerstag und morgen ist schon der letzte Tag – Diese Woche ging verdammt schnell vorbei!

#### Freitag 24.03 Tag 6 Laufcamp

Leider der letzte Tag. Nach dem Frühstück haben wir uns das letzte mal für die Laufeinheit fertig gemacht und auf ging's zum Leuchtturm. Am Leuchtturm angekommen wurden kurz Fotos gemacht und es gab etwas zu trinken und dann ging's wieder zurück zum Hotel (16.30 km). Nach dem Mittagessen war ein letztes mal Behandeln angesagt. Vor dem Abendessen hat der Vertreter von [laufen.de](https://www.laufen.de) eine Bilderpräsentation vorbereitet die wir uns dann alle zusammen angeschaut haben. Jeder Teilnehmer hat dann noch eine Urkunde als Erinnerung bekommen und dann ging's zusammen zum Abendessen. Nach dem Abendessen haben wir den letzten Abend gemeinsam ausklingen lassen.

Am 25.03 früh um 05:35 Uhr ging dann der Bus zum Flughafen nach Palma und die Flieger nach Hause. Es war eine wunderschöne Woche mit einem richtig coolen Team und einer tollen Gruppe an Läufern. Ich habe viele neue Menschen kennengelernt. Bei den Läufen viel von der Insel gesehen und auch neues übers Laufen, die Ernährung und vieles mehr gelernt. Ich würde es sofort wieder machen! #läuft2023