

# 1. Treffen des Ultralauf-Nationalteams 2014

18./19. Januar 2014

Marchtrenk/OÖ

DELTA Sportpark Marchtrenk, Badgasse 4, 4614 Marchtrenk

## Samstag

**9h:** gleich nach dem Eintreffen der Teilnehmer und dem Beziehen des Basecamps in einem extra für uns reservierten Raum des Fitnessstudios werden wir von einem regionalen TV-Sender interviewt. Danach wird die Einteilung für die Laktattests gemacht.



**10h:** Obwohl drei Laufbänder für uns reserviert sind, entscheiden wir uns für zwei statt drei parallel stattfindenden Tests. Für Klemens Huemer und Angelika Toff, unsere beiden Teamphysios und sehr erfahren in der Durchführung solcher Tests, ist die Sache so wesentlich stressfreier. Alles verläuft wie geplant und kurz vor 13h sind alle acht Probanden (fix und) fertig.



**13h:** Im gemütlichen Gastrobereich des Studios füllen wir die Speicher mit Pasta und Salat wieder auf. Von Studiobesitzer Siegi Buchgeher bekommen alle 15 Gäste ein Sortiment von auch für Ultraläufer interessanten Produkten (Tepperwein Collection).

**14h:** Die Produktpräsentation von fitrabbitt entfällt. Eine entsprechende Absage wäre sicher ganz nett gewesen. Naja, die Leistung unseres Teams wird sicher nicht vom Saft roter Rüben abhängen. Nicht an diesem Wochenende und auch nicht bei der WM in Lettland.



**15h:** Ein weiterer regionaler Fernsehsender macht Interviews mit den local heroes Reinhard Buchgeher und Manuel Frühauf. Auch der Mannschaftsführer wird um Wortspende gebeten.



**15:30h:** Wie geplant starten wir unseren gemeinsamen Dauerlauf. 14 Personen und die beiden Hunde von Angelika und Klemens erkunden die Umgebung Marchtrenks. Die geplante Dauer wird wegen des Verpassens einer Abzweigung deutlich überschritten. Und so werden es dann doch fast zwei Stunden und 22 Kilometer.

**18h:** Belastung, Regeneration und Entsäuerung sind die Themen eines kurzweiligen Vortrags von Siegi Buchgeher.

**19h:** In einem Welser Gasthaus lassen wir einen intensiven Tag ausklingen. Nach dem Genuss von Rahmsuppe und anderen Köstlichkeiten werden noch die Ergebnisse der Laktattests besprochen.

## Sonntag

**10h:** Der einzige Programmpunkt des Sonntags ist ein gemeinsamer Longjog. Wir beschließen schon vorher, dass dieser nicht ganz so long ausfallen wird. Die Strecke verläuft recht flach von Marchtrenk nach Wels und dann entlang der Traun wieder zurück. Abschließend geht's noch auf die drei Kilometer lange DELTA-Runde. Am 22. Februar wird auf diesem Rundkurs der 4-Stundenlauf mit reger Beteiligung unserer Teammitglieder ausgetragen. Da werden es dann sicher mehr werden als die zurückgelegten 25 Kilometer an diesem schönen Sonntag.

**13h:** Mit dem guten Gefühl, dass alles bestens geklappt hat, trennen sich unsere Wege.

## Nächstes Teamtreffen: 22./23. März 2014, Marchtrenk

Samstag: DELTA Sportpark und Welser Mauthstadion

Sonntag: Teilnahme am Welser Halbmarathon (optional 3er-Staffel bzw. 7km-Lauf)