



## **Eindrückliches Trainingslager des LC in Cesenatico vom 4. – 14.4.2018**

Mein letztes Trainingslager mit dem LC Luzern verbrachte ich im Jahre 2008 auf Zypern. Damals war ich als Trainer eigentlich recht zufrieden mit den Leistungen der Athleten. Doch was ich dieses Jahr mit dem Cheftrainer Daniel Zopfi erleben durfte, war nach zehn Jahren eine Steigerung in allen Bereichen.

### **Qualitätsdenken und totale Hingabe**

Beeindruckt haben mich insbesondere die Pünktlichkeit der Athleten, die totale Hingabe aller im Training, der Verzicht während zehn Tagen auf den Konsum von Alkohol, die frühe Ruhe im Haus an jedem Tag um 22.00 Uhr, der absolute Wille für die Qualität, kein Jammern wegen Müdigkeit oder Muskelkater, die einzigartige Kameradschaft, die Wertschätzung gegenüber den Trainern, die Akzeptanz der hohen Anforderungen im Training, die interessanten Gespräche bei Tisch und in der Freizeit, das Verbleiben im Hause nach dem Nachessen, die Bereitschaft des Physiotherapeuten Tom Bregonje zu jeder Tages- und Nachtzeit die Athleten und Athletinnen mit aufmunternden Worten und wirkungsvollen Massnahmen wieder fit zu machen, die hohe Verantwortung sowie die Sorg-

faltspflicht der Busfahrer Pascal Wullschleger, Philipp Meuli, Yves Müller und Kim Lenoir.

### **Angebot von elf und acht Tagen**

Eine erste Gruppe von 14 Leuten reiste schon am 4.4. mit zwei Bussen und dem PW von Dani nach Cesenatico. Weitere 13 Athletinnen und Athleten folgten dann am Samstag, den 7.4. nach. Das LC-Angebot für das Training in Italien war also individuell zugeschnitten für elf Tage oder acht Tage. Die Unterkunft war wie schon in früheren Jahren im athletenfreundlichen Hotel Meeting in Zedina bei Cesenatico. Es stand uns eine grossartige Infrastruktur, unter anderem ein Garten mit Schwimmbad, zur Verfügung. Das Frühstück bestand aus einem grosszügigen Buffet, das Mittagessen aus einem Salatbuffet, drei verschiedenen Vorspeisen, drei verschiedenen Hauptgängen sowie einem Dessert. Man hatte also die Qual der Wahl. Und man sprach italienisch! Jeweils am Vortag musste man sich in einer Liste für eine Vorspeise und einen Hauptgang entscheiden.



Start zum Wettkampf "Armrobbern"

### **Cora Zurmühle übernahm eine Mutterrolle**

Das Bedienungspersonal hatte seine grosse Mühe herauszufinden, wer denn was zu essen bekommt. Cora merkte sich aufgrund der Bestellliste rasch, wer was geordert hatte. Sie wies die Kellner an, an welchen der 27 Plätze die Spaghetti Carbonara, die Gemüsesuppe, die Lasagne, der Fisch, das Bistecca, der Vegi-Teller, der Braten oder der Pollo gehören. Das Organisationsgeschick sowie die Hilfsbereitschaft und die klaren Anweisungen von Cora wurden allseits sehr geschätzt. Ansonsten hätte die Bedienung der hungrigen Athleten mit diesen Traummenüs wirklich viel mehr Zeit in Anspruch genommen. Die uns gebotene Verpflegung war wirklich köstlich und fabelhaft!

### **Drei Trainingsgruppen**

Gewisse Trainingseinheiten erlebten wir als Gemeinschaft am Strand. Es begann mit dem morgendlichen Footing unter Pinien und im feuchten Sand der Adriaküste und am Abend nach der zweiten Trainingseinheit hatte unser Chef Dani wohlweislich ein wohltuendes Auslaufen im knietiefen Meerwasser am Strand angeordnet. Das war herrlich, diese Abkühlung und das Erleben der gemeinsamen Freude unter Sportlerinnen und Sportlern, die klare Leistungsziele für die Saison 2018 vor Augen haben!



Kniebeläufe unter erschwerten Bedingungen

Dani Zopfi arbeitete mit der Gruppe Kurz- und Langsprint sowie Hürden, Franz von

Arx übernahm die Disziplinen Weit- und Dreisprung und Alain Piaget den Hochsprung. Schwerpunkte bildeten die sich immer wiederholenden Trainingsinhalte Lauf- und Bewegungskoordination, Frequenzarbeit, Beschleunigungsfähigkeit, explosives Abspringen, Treffen des Körperschwerpunktes, Sprungläufe, horizontale und vertikale Mehrfachsprünge, Stabilisation, Lauf-, Sprung- und Hürden-ABC, Krafttraining mit der Scheibenhantel, Schnelligkeitsausdauer, und eben immer an die Grenze der Leistungsfähigkeit gehen! Das war eindrücklich.



Staffeltraining im kühlenden Schatten des Waldes

Niemand jammerte. Alle gaben ihr Bestes. Die Motivation zur totalen Hingabe war sehr gross.



Das Cooldown im Meer nach jedem Training!

### **Am freien Tag Ausflüge nach Ravenna, San Marino und Rimini**

Der Mittwoch in der zweiten Woche (11.4.) wurde zum Kulturtag. Der Hochsprungtrainer Alain Piaget, ein grossartiger Kunstkenner, übernahm die Führung der Gruppe, die sich für eine historische Exkursion in der Stadt der welt schönsten Mosaik entschieden hatte. Er verstand es, die Geschichte der Römer und die einzigartigen noch erhaltenen zum Weltkulturerbe der UNESCO zählenden Kunstwerke eindrücklich zu erklären und darzustellen. Denn Ravenna war vor Rom ihre erste Hauptstadt.





2000 Jahre alter Mosaikteppich in Ravenna

Eine zweite Gruppe entschied sich für einen Ausflug mit dem Vereinsbus zu den Touristenmagneten San Marino und Rimini. Alle kamen an diesem Tag auf ihre Rechnung. Der Unterhaltungswert, das Wir-Erlebnis, die Gaumenfreuden, die Zufriedenheit und der Spass waren sehr gross.



Das Team der ersten Woche

### Höchstgeschwindigkeit im Sprint in kmh

Im Sprint- und Weitsprung-Training wurde mit Lichtschranken und mit Geschwindigkeitsmessgeräten gearbeitet. Das spornte an. Jeder und jede wollten sich verbessern und man wollte zeigen, was man "drauf" hat! Die folgende Tabelle zeigt die "Rennleistungen" der Damen und Herren.

Herren	kmh	Damen	kmh
Pascal Wullschleger	34,72	Danielle Baumann	29,91
Philipp Meule	34,61	Daniela Klaus	29,75
Yves Müller	34,47	Alina Felder	28,42
Eric de Groot	34,39		
Kim Lenoir	34,17		
Tim Steffen	33,75		
Thomas Züger	33,75		
Gian Lucca Amrhyn	33,54		
Noah Dje	33,23		
Ramon Christen	32,33		
Stocker Dennis	27,45		

Die Höchstgeschwindigkeiten im LCL



Noah nahe am perfekten Laufstil

Die Höchstgeschwindigkeit bei den fliegenden Läufen über 30 Meter erreichte Pascal Wullschleger mit 34,72 kmh! Theoretisch wäre er somit in der Lage, über 100 Meter mit dieser Geschwindigkeit eine Zeit von 10,37 Sekunden zu laufen, allerdings nur, wenn da die Beschleunigung auf den ersten 30 Metern von null auf 34,72 kmh nicht wäre. Bekanntlich braucht der Sprinter zum Erreichen seiner maximalen Beschleunigung und damit der Höchstgeschwindigkeit 27 bis 30 Meter!



Seit über 40 Jahren gemeinsam im Training

Doch es muss zur Kenntnis genommen werden, dass die Athleten des LC auch weiterhin hart an sich arbeiten müssen, um die bestehende grosse Differenz zur Weltspitze im Sprint noch etwas verkleinern zu können. Dani Zopfi ist da wohl auf einem sehr guten Weg und seine Leute werden auch immer schneller. Die beiden letzten Weltrekordler Donovan Baileys mit 9,84 Sekunden über 100 m und Usain Bolt mit 9,58 Sekunden erreichten Höchstgeschwindigkeiten von 43,56 kmh bzw. 44,72 kmh. Hier ist der Beschleunigungsweg nicht eingerechnet, sondern gemessen wurde die absolute Höchstgeschwindigkeit während des Laufes. Pascal Wullschleger müsste also noch 10,00 kmh zulegen, um mit Bolt gleichzeitig ins Ziel zu kommen!



Technical Meeting der Trainer

### Danke an Daniel Zopfi

Das Trainingslager war umsichtig geplant worden. Alles stimmte. Auch das Wetter machte mit. Keinerlei Probleme sind aufgetreten. Es war ein einzigartiges Erlebnis. Dani hat es verstanden, mit Strenge hohe Qualität zu erreichen. In Anerkennung seiner direktorialen und freundschaftlichen Lagerleitung haben die Teilnehmenden für ihn und seine Carmen das hinreissende und dramatische Stück "Wir wollen eine Räuberband gründen"



Die Räuberbande



Spass hatte auch Platz!p

aufgeführt. Mehrere Athletinnen und Athleten wurden als neue Schauspieltalente entdeckt. Nicht nur das Lager, nein auch dieses Theaterstück waren Meisterwerke! Die Leistungen und das Konzept von Dani waren neue und gute Massstäbe. Der LCL ist auf einem sehr guten Weg. Ich selber war beeindruckt. Ich habe mich entschlossen, weiterhin in diesem tollen Team mitzuwirken. Das hast Du gut gemacht Dani. Wir danken Dir. Ein grosses Dankeschön geht auch an den Physio Tom Bregonje sowie die Trainer Alain Piaget und Tomaz Horvat. Es war eine rundum gute Sache dieses Trainingslager.

Franz von Arx