

## Trainingslager Sparte Crosslauf 2019 am Wolfgangsee

Der zum größten Teil im Nordosten des Bundeslandes Salzburg liegende Wolfgangsee war in diesem Jahr Ausgangspunkt des viertägigen Trainingslagers der Sparte „Crosslauf“ des WSV Viechtach.

An den Trainingseinheiten, die von Spartenleiter Thomas Wanninger, unterstützt von Evi Hauptmann, Steffi Rankl und Günter Sperl, in bewährter Manier hervorragend vorbereitet waren, nahmen insgesamt 14 Läuferinnen und Läufer des Vereins teil.

Nach Bezug des Quartiers Bürglstein, das mit dem Slogan „kleinstes 4-Sterne-Hotel am Wolfgangsee“ wirbt, unternahm die Truppe, in der sich dieses Mal auch mehrere neue Gesichter befanden, einen etwa zweistündigen Traillauf, der sie auf einen der schönsten Aussichtsgipfel im Schafbergmassiv, der „Vormauer“ führte. Bevor die Läuferinnen und Läufer jedoch den grandiosen Blick auf den Wolfgangsee genießen konnten, waren etwa 800 Höhenmeter, zum Teil noch über Schneefelder, zu überwinden.



Der nächste Vormittag begann mit einer Jogastunde. Begriffe und Übungen wie „Sonnengruß“ oder „Asanas“ waren den meisten Teilnehmer doch recht fremd. Danach standen umfangreiche Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsübungen auf dem Programm. Nachmittags fand ein Lauf zum 1782 hoch gelegenen Schafberg statt. Obwohl der Nebelgott es an diesem Tag nicht besonders gut mit der Truppe meinte, ermöglichte der Gipfel doch eine schöne Aussicht auf verschiedene Seen des Salzkammergutes (Wolfgangsee, Fuschlsee, Attersee, Mondsee und Irrsee).



Am Samstag wurde im Wesentlichen die Strecke des jährlich im Oktober stattfindenden „Wolfgangseelaufs“ gelaufen. Das Event zählt zu den landschaftlich beeindruckendsten Läufen Europas. Die etwa 30 km lange Strecke mit rund 1000 Höhenmetern führt rund um den Wolfgangsee, worin verschiedene Herausforderungen u.a. der 750 m hohe Falkensteinsattel (hierbei sind innerhalb von rund drei Kilometern 220 Höhenmeter zu bewältigen ) eingebunden sind.



Am letzten Tag erfolgte noch ein Lauf um den wunderschön gelegenen Fuschlsee. Das traditionelle Bad im smaragdgrünen Wasser als Abschluss des wiederum sehr gelungenen Trainingslagers fiel diesmal aufgrund der noch relativ eisigen Wassertemperaturen äußerst kurz aus. Am Ende des Wochenendes standen je nach Leistungsniveau bis zu 80km und über 4000hm auf der Laufuhr. Auf der Heimreise wurden bereits Vorschläge unterbreitet, wohin es im nächsten Jahr gehen könnte.