



# Milano Marittima

April 2017

Eines der Highlights der „Gazellen“ ist das alljährliche Trainingslager im wunderschönen Italien, besser gesagt in Milano Marittima. In einer Zeitspanne um 14 Tage herum trafen wir uns im Hotel Londra, wo wir von Tania und dem gesamten Team hervorragend um- und versorgt wurden!

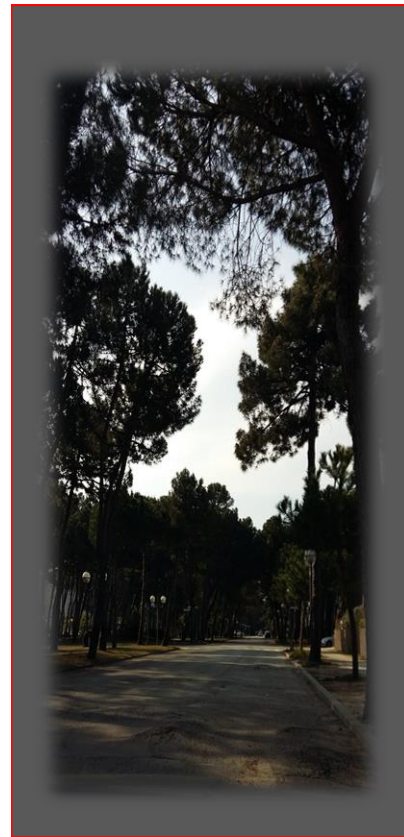
Für Neulinge interessant zu erfahren, dass man hier nicht nur einen entspannenden Bade- oder Aktivurlaub verbringen kann, sondern, dass es in der Region Emilia-Romagna Bemerkenswertes an Kultur zu besichtigen gibt!

Unter dem Motto: EAT, TRAIN, SLEEP...REPEAT wurden 2 x täglich harte Trainingseinheiten absolviert, die passend für alle Kategorien der jeweiligen Gazellen zugeschnitten waren. Am Strand, oder ab und an im Wald, begegnete man sogar dem ehemaligen erfolgreichsten Langstreckenläufer der deutschen Sportgeschichte: Olympiasieger Dieter Baumann – das motivierte natürlich zusätzlich!

Stolz präsentierte uns am Ostersonntag Tania's Team das Ostermenü mit krönendem Abschluss, dem prämierten Nachtisch, einer Komposition aus Blumenkohl- und Lakritzcreme. Hört sich seltsam an, aber es schmeckte endgenial!

Den Tücken des verwurzelten Pinienwaldes zum Trotz (es gab einige Stürze, blaue Flecken, Bänderdehnungen und Prellungen), trafen wir uns jeden Abend pünktlich zum 3 Gänge-Abendessen und gemeinsamen Ausklang bei wahlweise Espresso, italienischem Rotwein oder Grappa! Einen unserer Gazellen traf es allerdings in diesem Jahr ganz besonders schlimm, Bernd hatte sich einen Virus eingefangen, der ihn ganze 5 Tage und Nächte außer Gefecht setzte. An dieser Stelle Lob und Anerkennung, dass er nicht einfach abgebrochen und heimgefahren ist, sondern am 6. Tag wieder mit dabei war und sogar einen 8 Kilometerlauf absolvierte!

Braungebrannt motiviert und um einige Erfahrungen bereichert kamen wir im kalten Pforzheim an und freuen uns aber schon jetzt wieder auf das nächste Jahr in Milano Marittima!



© C. Wagner

Toll war's!



