



Milano Marittima

Ostern 2018



Wie in den letzten Jahren fand auch dieses Jahr rund um die Osterfeiertage das zweiwöchige Trainingslager der Gazellen und befreundeter Läufer statt.

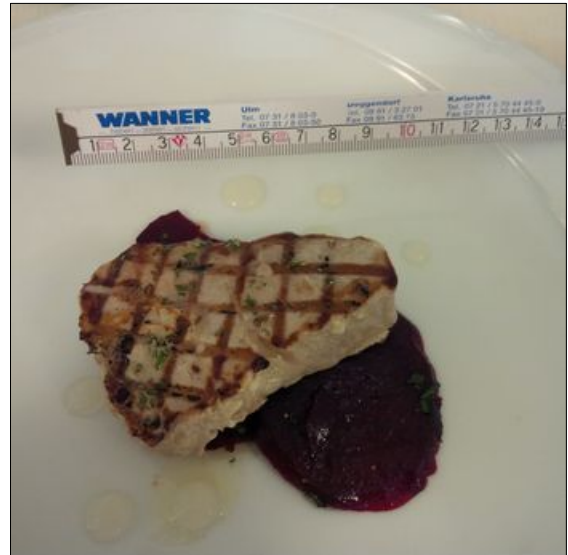


Trainingsfrei? Ruhetage? Entspannende Spaziergänge mit dem Hund am Strand? Einfach das Dolce Vita und die Sonne genießen? Kulturprogramm mit Ausflügen in die nähere Umgebung mit dem Auto oder dem Fahrrad?



All das ist möglich im Hotel Londra in Milano Marittima. Wo in Zeiten von WhatsApp die Hotelchefin persönlich die Briefmarke für Postkarten besorgt und diese abschickt.

Wo die gratinierten Conchiglie-Nudeln mit Selleriecreme, Granakäse und Walnüssen passend zum Tagesausflug den Felsen von San Marino inklusive des Monte Titano abbilden und der gegrillte Thunfisch bis auf den Millimeter genau perfekt abgemessen ist.



Das Essen genügt höchsten Ansprüchen - sowohl sternekochverwöhnten Feinschmeckern als auch hungrigen Läufern wie Kevin, dem praktischerweise die Vorspeise mit zwei bis drei Nachschlägen direkt in der Pfanne serviert wurde.



Wenn der Wein beim abendlichen Drei-Gänge Menü das Etikett Gruppo Lidia verpasst bekommt, wenn selbst Volleyballer, Boxer, Fußballerinnen, Unterwasser-Rugbyspieler und Schwimmerinnen täglich durch den Pinienwald laufen, nachmittags beim Boule-Spielen ruhige Kugeln geschoben werden und abends beim Pokern Autos verspielt werden, fragt sich der eine oder andere ob der Urlaub zu Ende gehen muß.



Insgesamt standen bei unseren Spitzenläufern Kevin und Justin ca. 270 Laufkilometer auf dem Programm. Neben den obligatorischen Dauerläufen von bis zu 15 Kilometern haben wir die Pausen zwischen Frühstück, Mittagessen und Abendessen auch mit Koordinationsübungen, Zweihundert- und Sechshundertmeter-Tempoläufen sowie Krafttraining am Strand gefüllt.



Mille grazie e arrivederci.