

### **Trainingslager Cesenatico (14. – 21. April 2018)**

Mit 11 Athleten und dem Trainerduo Göldi reiste der KTV Bütschwil ans Meer nach Cesenatico in Italien. Schon viele Jahre geniessen wir im Hotel Numi Medusa perfekte Trainingsbedingungen. Dauerläufe auf wundervollem Boden im nahegelegenen Pinienwald, Krafteinheiten auf der Terrasse, Bahntrainings bei schönstem Wetter und koordinative Übungen am Strand erwarteten uns. Dank dieses abwechslungsreichen und interessanten Programms blieb das gesamte Team verletzungsfrei. Zusätzlich wurde die Erholung durch Massagen eines eigenen Athleten/ Masseur (Christoph Steinbacher) gefördert. Für die Beine gab es nach den Trainingseinheiten eine Abkühlung im Meer, was die Durchblutung beträchtlich steigert. Das alles klingt schon fast perfekt.

Beim Essen mussten wir auch keines Wegs zurückstecken. Am Mittag wurde italienische Pasta genossen und abends konnten wir bei einem Vier- bis Fünfgang-Menu unsere Bäuche voll schlagen.

Auch wenn Leichtathletik ein Einzelsport ist, braucht es ein gutes Klima innerhalb des Vereins. Dieses Trainingslager hat einen grossen Teil dazu beigetragen. Es war wie Ferien mit einer grossen Familie.

**Bildergalerie**



