Berglaufwoche mit Corinne und Peter Zeller in Silvaplana Juli 2023

Autoren: M. Grabowski & J. Dellenbach

In der idyllischen Berglandschaft von Silvaplana verbrachten wir vom 8. bis zum 15. Juli eine ereignisreiche Berglaufwoche mit Corinne und Peter Zeller. Corinne hatte ein abwechslungsreiches Trainingsprogramm vorbereitet. Wir hatten grossen Respekt vor dem bevorstehenden Abenteuer, da wir normalerweise nicht täglich ein intensives Lauftraining absolvieren.

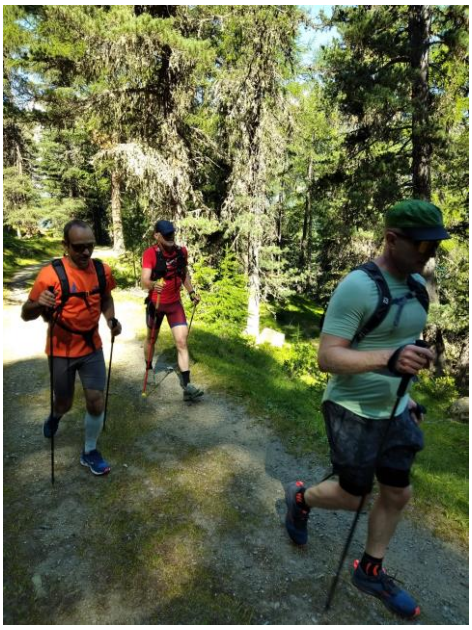
Am Sonntagnachmittag starteten wir mit einer leichten Joggingrunde um den malerischen Champfèrersee. Das Wetter war perfekt: kühl, sonnig und trocken. Wir genossen die angenehme Stimmung und die schöne Umgebung.

Als besonderes Highlight stellten sich die täglichen Footing-Sessions heraus: jeden Morgen um 7.30 Uhr vor dem Frühstück (!) absolvierten wir etwa 4-5 langsame Kilometer, unterbrochen durch Bewegungs- und Dehnungsübungen für den gesamten Körper sowie Tipps zur Lauftechnik. Es kostete uns Überwindung; doch schnell wurde klar, dass unser Energiepegel stieg und Beschwerden gelindert wurden. Anschliessend gab es ein leichtes Frühstück, und um 10 Uhr waren wir bereit für die tägliche Herausforderung.

Am Montagvormittag führte uns die rund 12 km lange Joggingrunde – mit ein paar 1-km-Belastungen „gewürzt" - nach St. Moritz und wieder zurück nach Silvaplana. Es zeigte sich, dass es Zeit braucht, um sich an die Höhe zu akklimatisieren.

Der Dienstag stand ganz im Zeichen des Bergtrainings. Corinne zeigte uns, wie man beim Bergwandern oder Berglaufen die Walkingstöcke richtig einsetzt. Mit einer Strecke von 12 km und einem Höhenunterschied von 1000 m erreichten wir die Corvatsch Mittelstation. Von dort aus war es nur noch ein kurzer Weg zur Fuorcla Surlej, wo wir das atemberaubende Panorama der Bündner Alpen bewundern und uns je nach Lust und Laune mit etwas Salzigem oder Süssem stärken konnten.

Unsere Begleiter nahmen nicht nur Rücksicht auf unser Lauftempo, sondern fanden auch immer wieder motivierende Worte oder lenkten uns mit Geschichten ab. Die perfekte Trainingsbegleitung zeigte sich auch dadurch, dass sie uns mit Traubenzucker oder auch mit einem Pflaster „retteten".



Der Mittwoch war ein Regenerationstag. Da es in Strömen regnete, organisierte Corinne einen Raum zum Absolvieren der am Seeufer geplanten Pilates-Stunde. Den Rest des Tages verbrachten wir mit „Faulenzen" und einem Ausflug nach St. Moritz.

Aufgrund des Wetters verschoben wir die längste Tour der Laufwoche auf den Freitag. So stand am Donnerstag die 14 km lange kupierte Strecke, vorbei am malerischen Stazersee, nach Pontresina auf dem Programm. Auch hier durften natürlich einige 1-Minuten-Belastungen nicht fehlen. Die einigen hatten dabei noch überschüssige Energiereserven.

Am Abend zeigten uns Corinne und Peter, dass sie auch beim Jassen auf „Siegeskurs” sind!

Am Freitag war es dann Zeit für die Königsetappe: Von Silvaplana liefen wir nach Maloja und zurück nach Sils, eine Strecke von etwa 21 km mit einigen Steigungen. Jürg entschied sich für eine kombinierte Lauf-/Fahrradtour mit einer etwas kürzeren Laufstrecke. Marcin, Corinne und Peter begaben sich auf einen „richtigen" Trail mit zahlreichen Auf- und Abstiegen. Die Strecke war eine echte Herausforderung für die Beine, aber dank Corinnes Anleitung gelang es immer wieder uns zu motivieren und über unsere Grenzen hinauszugehen. So trafen wir uns am Ende alle in Sils zu einem gemütlichen Mittagessen.

Die Woche war für uns nicht nur sportlich und persönlich ein Highligt. Das Oberengadin bot die perfekte Kulisse für diesen aussergewöhnlichen Event.

Wir bedanken uns herzlich bei Corinne und Peter. Sie führten uns sicher durch die Herausforderungen der Woche und motivierten uns, auch in den schwierigsten Momenten nicht aufzugeben. Die Kombination aus körperlichem Training, Verbesserung der Technik und mentalem Coaching halfen uns, unsere Laufleistung zu steigern und das Selbstvertrauen zu stärken.