

# SENIOREN LUXUS TRAININGSLAGER DES OLV STEINBERG IN SPANIEN 2010

ein Bericht von Christian Kosch

Um einer Verwaisung der OLV Seite vorzubeugen, sitze ich nun am Tag der Arbeit vor dem Laptop und versuche ein paar Zeilen über das Trainingslager nieder zu schreiben. Nach etlichen Diskussionen am Ende eines jeden Trainingslagers, über das Ziel des nächsten Trainingslagers nutzten wir die Gunst der Stunde und entschieden uns für ein Senioren Luxus Trainingslager in Spanien. Da uns im Verein mittlerweile die aktive Jugend fehlt und Simon als Trainer des Hessischen D-Kaders andere Pläne für sein Frühlingslager hatte, übernahm Jaana die Organisation für die verbliebenen „Alten“. Oberste Priorität sollten warme Gefilde sein, in Verbindung mit interessanten Gelände und Karten. So setzte sich am Samstag den 4. April ein kleiner Tross, bestehend aus Jaana, Elvira, Jörg (viele werden ihn kennen aus Sisteron- ein Aufnahme Antrag für den OLV hat er bekommen), Iris, Luca und meine Wenigkeit von Frankfurt aus, mit dem Flieger in Richtung warmes Alicante, in Bewegung. Tina und Tom kamen direkt von Göteborg nach Alicante, wo wir sie nach unserem Zwischenstopp in Madrid trafen. Tom hatte nicht so den Spaß beim Fliegen, wie wir und hielt deswegen Tina die ersten Tage mit Magen-Darm-Problemen ganz gut auf Trapp. Nachdem wir unsere zwei Mietautos entgegen genommen hatten, setzten wir uns in Richtung Bullas in Bewegung. Nach einem kurzen Stopp in Murcia, wo wir uns mit Lebensmittel fürs Wochenende eindeckten, erreichten wir unseren Campingplatz mit Einbruch der Dämmerung. Wir bezogen unsere kleinen Ferienhäuschen und nach dem Treffen mit dem o-sun Organisator und der Übergabe der Karten und Trainingsunterlagen stand der Trainingswoche nichts mehr im Wege. Da die Temperaturen für Spanien doch noch relativ frisch waren, wurde Luca sofort zum Feuerteam eingeteilt. Seine Aufgabe bestand darin jeden Abend nach der Rückkehr vom Training die offenen Kamine in beiden Häusern zu beheizen. Jörg und ich waren dem Fahrerteam zugeteilt. Jaana hatte die Gesamtorganisation einschließlich der Trainings an sich gerissen. So blieb für Elvira und Iris, leider nur der Küchendienst übrig. Tina hatte ein Freilos mit Tom gezogen. Fairer halber muss man aber erwähnen, dass alle im Küchenteam mitgeholfen hatten und so die gemeinschaftlichen Abendessen sehr entspannt und harmonisch verliefen. Besonders der spanische Rotwein hatte uns nach dem Debakel in St. Eulalie, stark überzeugt. So stand dem ersten Training am Sonntag nichts mehr im Weg.

## **Sonntag**

Nach einem stärkendem Frühstück setzten sich unsere zwei Autos in Richtung Cehegin in Bewegung. Unser erstes Training wurde auf der Karte „Coto de las Maravillas Cehegin“ durchgeführt. Für die Verpflegung im Wald wurden noch Baguette gekauft und nach einer kleinen Ehrenrunde erreichten wir unsere erste Trainingskarte. Da Ostersonntag war, hatten wir das Gefühl, dass die gesamte Bevölkerung der Umgebung, sich im Wald der Trainingskarte aufhielt. An den unmöglichsten Plätzen im Wald wurde großflächig gecampft, gegrillt, gespielt und laut Musik gehört. Ganz abgesehen von dem starken Motorrad- und Autoverkehr auf der schmalen Waldstraße. So kam es zeitweilig zu interessanten Begegnungen im Wald. Der ein oder andere von uns wurde nur kopfschüttelnd beobachtet, während Iris gleich zu einem Glas Rotwein eingeladen wurde.



Vom Organisator wurden als Postenmarkierung rote Bänder in den Wald gehängt und zur Verfügung standen uns meistens Elitebahnen. Diese wurden von uns je nach Trainingszustand abgekürzt. Der Wald war relativ aufgeräumt, d. h. es gab keine Brombeeren und Brennnesseln. Charakteristisch waren die vielen stark ausgeprägten Bachläufe, welche von uns wie Wege genutzt wurden. Da wir uns in Spanien befanden war Wasser Mangelware und so konnten alle Bäche trockenen Fußes belaufen werden. Herausforderung war für uns immer die richtige Bachabzweigung zu erwischen. Nach dem ersten Training hielten wir Lunch und Siesta bei den Autos und ein erster Erfahrungsaustausch konnte statt finden. Elvira entwickelte sich zur Leihmutter von Tom und so hatte Tina auch die Möglichkeit spanischen Kartenkontakt zu bekommen. Das zweite Training fand auf derselben Karte statt. So konnte jeder starten wie er wollte. Wieder zurück an den Hütten setzten wir uns erstmal mit den Stühlen in den Rosengarten, genossen die Sonne und ein kühles Bier, diskutieren über abgelaufene Routen und schauten Jaana auf die Finger zwecks der Trainingsgestaltung der nächsten Tage. Schichtweise wurde geduscht und gekocht, gemeinschaftlich wurde gegessen.

### **Montag**

Beim Frühstück feierten wir den Geburtstag von Tina (ich glaube sie ist 25 geworden). Ostermontag war prädestiniert zum Verschenken von Lindt-Osterhasen. Auf dem Frühstückstisch stand ein von Elvira gebundener Geburtstagsstrauß, aus heimischen Blumen. Aber schnell holte uns unsere Organisatorin zurück in die Realität. Schluss mit lustig. Packen und Abfahrt! Die Karte des Vormittags hieß „La Muela“ und lag in der Nähe der Ortschaft Alhama de Murcia. Auf der Fahrt dorthin waren wir erstaunt über das Mittelgebirge, durch das wir unsere beiden Autos quälten. Das sah nach einigen Höhenmetern beim Training aus. Man musste aber sagen, dass alle Karten bei weitem nicht so steil waren, wie das Gelände durch welches wir mit dem Auto fuhren. Auf der Karte angekommen parkten wir auf einer großzügigen Feuerschneise. Dann hieß es wieder umziehen und loslaufen. Das Gelände war sehr steinig und zum Teil stark mit Büschen bewachsen, welche die

Sicht stark einschränkte. Schon der erste Posten den wir anliefen zeigte uns die Tücken des heutigen Trainings auf. Anzulaufen war ein einzelner Stein im weißen Hochwald. In Wirklichkeit befand ich mich im Zweiergrün mit hunderten von Einzelsteinen. Nach einer kleinen Ehrenrunde fand aber auch ich den begehrten roten Postenschnipsel. Von allen möglichen Seiten kamen mir Elvira und Iris zum ersten Posten entgegen, sie kämpften mit denselben Problemen wie ich. Imposant war auch ein großes Kakteenfeld welches ich an einer alten Hausruine queren musste. An Posten 5 lief ich Luca auf und entschloss mich gemeinsam mit ihm den Rest abzulaufen. Ich denke, dies war eine gute Entscheidung da mancher Posten sich doch als schwierig entpuppte. Nachdem wir nach Posten 13 die Autos passierten, lief ich noch eine kleine Schlaufe ohne Luca ab, schließlich befanden wir uns ja im Trainingslager. Obligatorisches Mittagessen bei den Autos mit Ballspielen mit Luca (der geschickter weise immer ein paar Posten weniger anlief und so Kraft sparte).

Zum zweiten Training mussten wir ein kleines Stück mit dem Auto fahren. In der Nähe von Totana befand sich unsere Karte „las Alquerias-Tanganeras“. Das Finden der Zufahrt zur Karte erwies sich als schwierig, da wir das Luftbild der Zufahrtsskizze des Organizers falsch interpretierten. Dafür war der Lauf auf der Nachmittagskarte umso schöner. Wieder war das Gelände sehr steinig dafür war der Ostteil der Karte gefegt wie der Wald in Bordeaux. Der erste Teil der Strecke war ein mittelsteiler Hang mit vielen Felsen und Steinen, der mittlere Teil war relativ flach und erforderte schnelles Kompasslaufen. Der letzte Teil war der besagte Bordeaux Wald, mit schönen Höhenlinien Formationen. Iris schaffte es an diesem Tag aus der Karte hinauszulaufen. Sie kletterte unter einem doppelt gestrichelten Zaun hindurch, der die Grenze der Karte markierte.

Zurück bei den Hütten ließen wir den Tag wieder bei Rotwein ausklingen, schließlich waren wir ja im Trainingslager.



## Dienstag

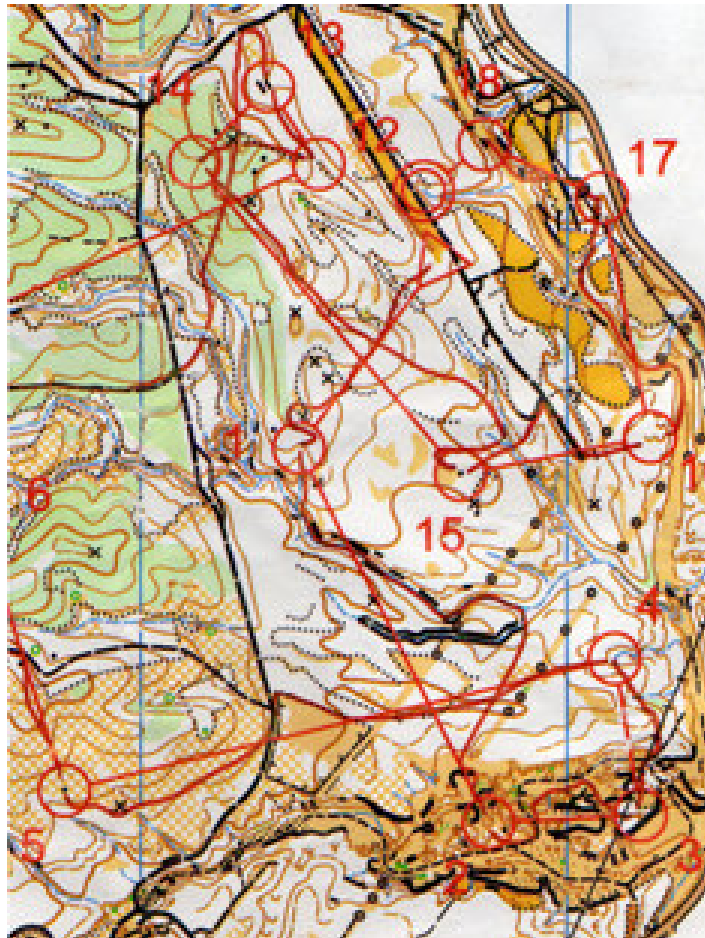


Am Dienstag teilten wir uns auf. Jaana, Elvira, Jörg, Iris und ich fuhren am Morgen zur Karte „Sierra del Oro“ in der Nähe von Cleza. Tina, Tom und Luca wollten dann zum zweiten Training nachkommen. Im Nachhinein war das Training vom Vormittag für mich die Königsetappe des Trainingslagers. Die halboffen gezeichnete Karte war durchzogen von tiefen Canyons die an Sisteron erinnerten. Für die 6,5 km brauchte man locker 100 Minuten. Interessante Routenwahlen zeichneten diese Strecke aus. Es war einfach eine geile Strecke auf einer geilen Karte. Nachdem wir fünf wieder vereint am Auto waren, riefen wir die Zurückgebliebenen an und verabredeten uns an der Karte „Los Albares“ zum Mittagstraining. Die Karte lag in der Nähe von Calasparra. Hier mussten wir durch ein Viertel fahren, wo einem angst und bange wurde. Wir befanden uns ja noch schließlich in Europa und nicht in einem Slum in Lateinamerika. Nachdem wir uns am ausgemachten Treffpunkt vereint hatten, stand dem mittäglichen Training nichts mehr im Wege. Während wir am Morgen noch bei 8 Grad gestartet waren, zeigte unser Autothermometer 24 Grad an. So wurde das zweite Training eine richtige Hitzeschlacht. Besonders Posten 15 und 16 die sich total im offenen Gelände befanden ließen die Gedanken zu flimmern anfangen. Der Wald an sich war meiner Meinung nach nicht so interessant, da er Objektarm war und auf Grund der Nähe zur Ortschaft, teilweise als Müllhalde benutzt wurde. Manche Läufer passierten einen vor sich hin verwesenden Ziegenkadaver, der mehrere Meter weit stank.

## Mittwoch

Mittlerweile hatte ich 119 Posten angelaufen. Dies forderte vor allem bei unserer Cheforganisatorin starken Tribut. Sie fing an zu schwächeln. Schon am Vorabend schmeckte ihr angeblich das Essen nicht mehr. Am Mittwoch selber fühlte sie sich richtig beschissen. So stellte sie zu meiner großen Überraschung für zwei Tage das Training ein. Für uns war der Mittwoch Reisetag. Wir verlegten unsere Unterkunft vom Landesinnern Bullas ans Meer nach Guardamar. Auf dem Weg dorthin wurde natürlich Training 7 und 8 abgehalten. Nach dem wir unsere Hütten grob gereinigt

hatten und zum fünften Mal in die leeren Schubladen nach vergessenen Sachen geschaut hatten, fuhren wir in Richtung Murcia. Erstes Training fand auf der Karte „Coto Cuardros“ statt. Die Karte machte rein optisch einen sehr guten Eindruck. Leider war das Weiß der Karte mittlerweile Grün und das 1er Grün (durch welches 80 % der Strecke führte) war 2er Grün. Die tiefen Gräben in der Nähe der stark befahrenen Bundesstraße waren zugemüllt, was uns in einen Schock versetzte. Mitten im Wald kam ich noch an einen weggeworfenen Tresor vorbei. Kriminalität lässt grüßen! Die Karte hatte uns nicht richtig überzeugt und so freuten wir uns auf das zweite Training. Wir fuhren sofort auf die zweite Karte und so konnte jeder wieder starten wie er wollte. Zur Verfügung standen drei Schlaufen mit insgesamt 6,8 km. Besonders imposant waren die riesigen Kakteenfelder. Die Karte an sich war sehr gut belaufbar und nach dem jeder seine Runden abgelaufen hatte und Iris mit Elvira genügend Orangen gepflückt hatten (schmeckten wirklich köstlich), fuhren wir weiter Richtung Meer. Schnell hatten wir Guardamar erreicht und bezogen unsere Caravans.



## Donnerstag, Freitag und Samstag



Der Standort des Campingplatzes war zum Erreichen der Trainingskarten optimal gelegen. Die Karte nördlich von uns konnte zu Fuß erreicht werden. Die Karte südlich von uns konnte leider wegen eines breiten Kanals nicht zu Fuß erreicht werden. Trotzdem war die Autofahrt dorthin, sowie auf die nördlicher gelegenen Karten nicht länger wie 10 Minuten. Die Karten grenzten direkt ans Meer. Dies hatte den Vorteil, dass wir nach Osten nicht aus der Karte laufen konnten. Der Streifen zwischen Meer und bebauter Ortschaft war eine interessante Dünenlandschaft, bewachsen mit Pinien. Die Karte war zu 50 % als halboffen gezeichnet. Oft war es sehr schwierig zwischen weißgezeichnetem Pinienwald und gelbem halboffenen Flächen zu unterscheiden. Erschwert wurde das Ganze, durch fehlende Postenmarkierungen und durch die vielen zusätzlichen Postenmarkierungen die nicht zu unserer Strecke gehörten. Hier müsste die Organisation o-sun auf jedenfalls nachbessern. Zwischen der Dünenlandschaft und dem Meer gab es einen ca. 300 Metern halboffenen Streifen. Dieser wurde zum größten Teil von nackten Männern belagert. Welche sehr irritiert waren, wenn man hinter dem Hügel, auf dem sie lagen, nach einem roten Schnipsel suchte. Ich frage mich nur im Nachhinein wer mehr irritiert war. Die nackten Männer oder Jaana, die nach zwei Tagen Trainingspause, mit schlechten Zeiten aus den Dünen zurück kam. Ich persönlich hatte so meine Probleme meine Geschwindigkeit auf den Dünenkarten umzusetzen. Erst beim letzten Training schloss ich meinen Frieden mit den Karten. Manchmal ist etwas langsamer, etwas schneller. So trainierten wir Training 9, 10, 12, 13 und 14 auf den Dünen Karten. Das elfte Training absolvierten wir auf der Karte „Santa Pola“.



Auf welcher ein Weltranglistenlauf statt fand. Die Karte unterschied sich total von den Dünenkarten am Meer. Halboffenes Gelände mit grünen Baumplantagen. Schwierig war, Posten anzulaufen wie z. B. „Stein im Grün“. Lief man drei Meter an dem Stein vorbei verlor man sich irgendwo im Grünen ohne Auffangpunkt. Die Strecke hier belief sich auf 5,7 km mit 110 Hm. Auch hierfür benötigte man locker 90 Minuten. Leider wurden Jörg und Iris hier von einer Heuschnupfenattacke überrascht. Mir selber gefiel die Karte relativ gut, leider wollte niemand mehr von den anderen nochmals hier trainieren. Nach unserem Training fahren wir noch zum Leuchtturm Faro, wo wir die Steilküste mit den Gleitschirmfliegern und den Blick aufs Meer genossen.



Einzigster Nachteil der Caravans waren die beengten Verhältnisse, welche das gemeinsame Essen auf die Probe stellten. Vorteil des Campingplatzes für Luca war der kostenlose Tennisplatz und Minigolfanlage. Während sich alle anderen Senioren zwischen den Trainings ausruhen konnten, musste ich mich als Tennisspieler und Tiger Wood beweisen.

Nach 14 Trainings und 280 angelaufenen Posten beendeten wir am Sonntag unser Senioren Luxus Trainingslager. Tina und Tom wurden von mir am Samstag um 4:00 Uhr nach Alicante zum Flughafen gebracht. Wir folgten einen Tag später mit dem Resümee: Es hat viel Spaß gemacht. An Jaana geht ein großes Dankeschön für die Organisation und die Aufgabe für nächstes Jahr ein neues Ziel herauszusuchen und zu organisieren. Was haltet ihr von „Namibia“?