

### **“Warum in die Ferne schweifen...**

... wenn das Gute liegt so nah.” In diesem Sinne ging es für mich für ein erstes großes Grundlagentrainingslager nicht weit in die südliche Wärme sondern in die schneebedeckten Berge Mitteleuropas. Österreich statt Kanaren, MOHRENWIRT statt Playitas oder La Santa.

Denn auch im Winter bietet die Gegend rund um Fuschl am See sehr gute Bedingungen für hartes Training auf der einen und entspannende Stunden auf der einen Seite, ohne dafür den Stress einer weiten Flugreise und einen radikalen Klimaumschwung in Kauf nehmen zu müssen.



Natürlich muss man den Winter etwas mögen. Doch wenn man sich einmal mit den Trainingsmöglichkeiten, die einen Schnee und Berge bieten, angefreundet hat, wird man es lieben. So stand für mich neben reichlich Schwimm- und Lauftraining sowie der einen oder anderen Radeinheit ein umfangreiches Skilanglauf-Programm aus Skating und Klassischer Technik auf dem Plan - womit ich die erforderlichen hohen Umfänge auch erreichen konnte.

Skilanglauf - Stichwort für das Wintertraining eines Triathleten. Nicht umsonst entdecken es auch immer mehr Profis für sich. Während Skating eher dem Radfahren ähnelt und die spezifischen Muskeln dafür sehr gut trainiert, schult man mit der klassischen Technik vor allem die für das Laufen erforderlichen Muskelgruppen. Einmal die Technik erlernt, kann von langen Grundlageneinheiten im vorzugsweise flachen Terrain bis hin zu intensiven Intervallen alles auf den langen Latten absolviert werden. Training für Rumpf und Arme, insbesondere der für das Schwimmen benötigten Muskulatur gibt es sozusagen gratis dazu.

Und alle dafür erforderlichen Rahmenbedingungen, das heißt ausgedehnte Loipennetze, Skilanglaufschulen, Sport Shops und Service Center findet man in der Umgebung von Fuschl am See innerhalb maximal etwa einer Stunde Autofahrzeit.

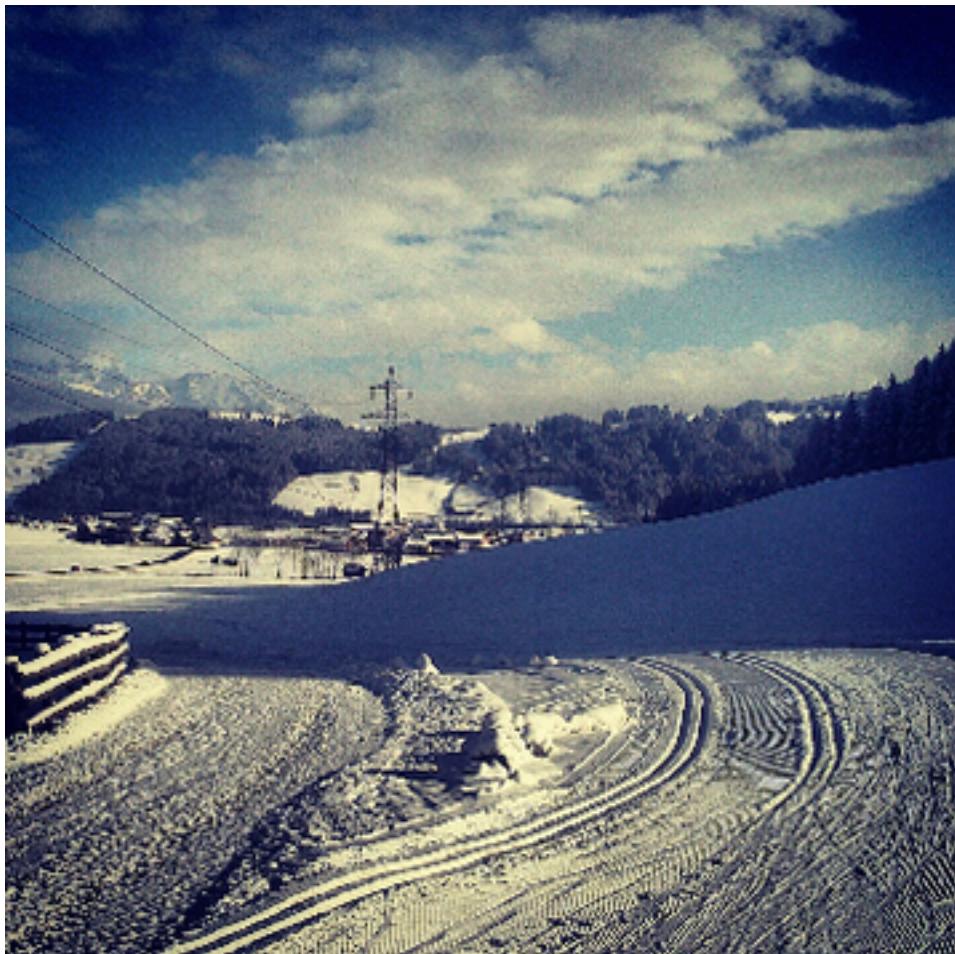
Faistenau (10min) ... bietet eine teilweise beleuchtete, anspruchsvolle 10km-Skating-und-Klassik-Runde sowie die große Schleife über knapp 20km, klassisch gespurt in die Tiefbrunnau.

Thalgauberg (15min) ... die 5 bis 7 km langen, relativ flachen, für Skating und Klassik prepareden Runden sind sowohl für ausgedehntes Training als auch gemütliche Familientouren geeignet.

Postalm (30min) ... eine kleine Mautstraße bringt Sie auf das 1300 bis 1500 m gelegene Hochplateau auf der sich ein kleines aber feines Alpin-Skigebiet sowie 5 bis 22 km lange Langlaufrunden, ebenfalls für Skating und Klassik gespurt, finden. Bei schönen Wetter ist ein fantastisches Panorama ein ständiger Begleiter.



Tauernloipe - Einstieg Flachau (1:05h) ... hier kann man auf 55 km (!) langen, leichten bis mittelschweren Schleife, wieder in beiden Techniken, die Dörfer und Täler der Salzburger Sportwelt erkunden.



Je nach Trainingsziel habe ich alle Gegenden erkundet. Angesichts dieser Auswahl sollte keine Langeweile auftreten. Als besonderes "Schmankerl" für geübte Skifahrer bieten sich Skitouren, wie zum Beispiel, auf das nahe gelegene Zwölferhorn, zurecht einem der beliebtesten Berge für Tourengeher in Österreich, an!

Und wenn man dann vom Sport geschafft ist und einfach mal entspannen möchte laden das Mohren-Spa in Sauna und Dampfbad, der See zum gemütlichen Spazieren oder die Stadt Salzburg zu vielen Sehenswürdigkeiten ein.

Meinen persönlichen "Winter-Trainings-Test" hat die Region jedenfalls mit Bravour bestanden. Ich hatte zwei hoch wertvolle und effektive Wochen und werde Fuschl am See auch weiterhin als Trainings-Domizil Nummer 1 nutzen und weiterempfehlen! Nur wetterfeste und warme Kleidung nicht vergessen! ;)