

AKTIVFERIEN RUN IN THE SUN IN DER TOSKANA

# Neue Reize an der Meeresluft

*Viareggio ist nicht nur für seinen Carnevale bekannt, der toskanische Küstenort bietet auch Läufern beste Bedingungen. In der Aktivferienwoche «Run in the Sun» nähert man sich nicht nur dem idealen Laufstil, sondern auch einem läuferischen Highlight in Florenz.*

Und dann stehen wir plötzlich da, mitten in Florenz, mit unseren Startnummern in den Händen und der Frühlingssonne im Gesicht. Die Piazza di Santa Croce ist nicht der grösste und auch nicht der prestigeträchtigste Platz der Stadt, für uns aber ist er an diesem ersten April-Wochenende der bedeutendste: Hier werden wir, eine 20-köpfige Gruppe von Einsteigern und Fortgeschrittenen, am Sonntagmittag ins Ziel einlaufen, die einen nach einem Halbmarathon, die andern nach einem Fun-Run über 8 Kilometer. Unsere Vorfreude ist riesig.

Und nach einem Giro durchs historische Zentrum und einem Espresso mit Michelangelos David auf der Piazza della Signoria ahnen wir: Das wird einer der schönsten und abwechslungsreichsten Läufe werden.

Mittlerweile sind wir uns auch sicher: Die Vorbereitung dazu war ideal. Denn wir sind nicht direkt aus der Schweiz angereist, sondern haben nach dem Motto «Run in the Sun» eine Aktivferienwoche in Viareggio verbracht. Und Viareggio heisst: Vor dem Hotel des toskanischen Küstenortes das

Tyrrhenische Meer, hinten sanft ansteigend der Appenin. Vorne kilometerlang Strandbäder, hinten nur unwesentlich kürzer der bewaldete Stadtpark. Vorne das Terrain der Läufer, hinten: ebenfalls. Und überall: die gesunde Meeresluft.

*Das Ritual dieser Woche wird das abschliessende, entspannende Fussbad im Meer.*

Eine Woche zuvor werden wir am Sonntag-nachmittag typisch italienisch empfangen: Die Einheimischen geniessen flanierend mit ihren Bambini die Sonne an der Strandpromenade, in den vielen kleinen Ristoranti wird geschwätzt, gelacht und Karten gespielt. Auf dass sie uns ein wenig anstecken! Wir schütteln uns später die Reise mit einem lockeren Footing aus den Knochen, zum Hafen und zurück, und schnell ist klar: Das Ritual dieser Woche wird das abschliessende, entspannende Fussbad im Meer.

Abwechslungsreiche Tage stehen uns bevor, mit dem Ziel, fit in Florenz anzukommen: Leichter Dauerlauf Richtung Pisa, das einen Katzensprung entfernt liegt und unter der Woche natürlich einmal einen Nachmittagsausflug wert ist; eine Leistungsanalyse mit Laktatstest auf der Promenade, da sind uns auch die neugierigen Zuschauer garantiert; Kraftgymnastik und Koordinationsübungen im lauschigen Park unter Pinien; eine Videoanalyse des Laufstils direkt am Meer – wo gibt es denn so etwas? Ein extensives Fahrtspiel im Wald sowie Vorträge über Ernährung und andere laufnahe Themen. Und damit ist noch nichts gesagt über den Longjog Mitte Woche ins malerische Städtchen Pietrasanta.

Wir haben uns eine Woche lang intensiv dem gewidmet, was wir gerne und ganz automatisch tun: Laufen. Und wir haben festgestellt, dass sich vieles eingeschlichen hat, was nicht optimal ist, dass wir noch vieles lernen und verbessern können. Dass es mit dem Schuhe schnüren nicht getan ist, sondern dass uns das Springseil beispielsweise Kraft und Ausdauer verleiht, um die wir ab Kilometer 10 bei

jedem Lauf froh sind. Dass die Arme den Beinen den Takt vorgeben. Dass wir mit einer gestärkten Rumpfmuskulatur vermeiden, Dreh- und Schlingerbewegungen zu machen. Kurz: wir haben versucht, uns einem idealen Laufstil zu nähern. Und wir haben uns ab und zu gefragt, ob wir in Florenz wohl noch die nötige Frische für einen längeren Lauf haben würden.

*Wir haben Florenz im Laufschrift erobert und sind uns am Sonntagmittag im Ziel auf der Piazza di Santa Croce in den Armen gelegen.*

Wir hatten. Und das ist die Kunst der Experten Markus Ryffel, Thomas Wessinghage und Jorge Garcia: Sie haben uns gefordert und haben Reize gesetzt. Aber sie haben uns nicht überfordert und nicht überreizt. Der «Run in the Sun» mündete in ein «Sightseeing in the City», wir haben Florenz im Laufschrift erobert und sind uns am Sonntagmittag im Ziel auf der Piazza di Santa Croce in den Armen gelegen. Die Hälfte von uns ist eine Bestzeit gelaufen. (mos)



**Interesse geweckt?**

«Run in the Sun» findet auch 2020 statt. Starte deine Laufsaison vom 29. März – 5. April bei idealen Laufbedingungen und einer Brise Meeresluft in der Toskana. Mehr Informationen und Anmeldung unter [www.markusryffels.ch](http://www.markusryffels.ch)



Vor dem Hotel des toskanischen Küstenortes Viareggio das Tyrrhenische Meer, hinten sanft ansteigend der Appenin.

