

Erlebnisbericht Herr E.

Authentisches Island mit Personaltrainerin Alexandra Kloft: eine sinnvolle Verbindung zwischen Erleben und Trainieren.

Mit der Idee meiner Personaltrainerin Alexandra Kloft, die mich seit 10 Jahren sportlich motiviert, fing ich an, Interesse an Island zu finden. Dort, in dieser ursprünglichen, herausfordernden Natur ein neues Land zu erkunden mit Trainingssessions, die wie immer kurzweilig und effektiv mit viel Spaß verbunden sind: das war für mich ein verlockender Gedanke - eine neue Art des Reisens.

Bei der Recherche kam ich auf Katla - Travel. Preis - Leistungsangebot hörten sich vernünftig an. Also ging ich in die konkrete Umsetzung und hörte nach, ob Alexandra mich begleiten möchte mit der Aufgabe, vor Ort schöne Trainingsambientes zu finden - mit ihrer ansteckenden Neugierde und Lust auf neues.

Die Unterkünfte waren sehr angenehm und zum Teil in beeindruckenden Landschaften ausgewählt. Der perfekt ausgearbeiteten Reiseroute waren wir sehr dankbar. Die Empfehlungen für Museen und klassischen Touristenattraktionen waren für uns nicht nötig, da Alexandra genügend Entdeckungslust mitbrachte, um Highlights in der Natur zu finden.

Es war so grandios, so auf das Wesentliche beschränkt zu leben. Diese spürbare Insel mit dem Grollen in den Vulkanen, dem Zittern unter den Füßen durch die Wasserfälle, das Blubbern und Qualmen dieser Erde. Die Weite, die Menschenleere, ganz mit sich und der Natur sein; all' das boten Alexandra hervorragende Voraussetzungen, um ihr Trainingskonzept über verschiedene Ebenen zum Einsatz zu bringen:

- mal eine Meditation am Wasserfall.
- längere Wanderungen bei schlechten Wetterbedingungen mit Sturm im Gesicht und deutlichen Steigerungen.
- Laufen auf matschigem, nassen Untergrund zum Teil wie auf Glatteis.
- Längere Zeit Balancieren auf spitzen und rutschigen Steinen, um über Bäche zu gelangen.
- Bergaufklettern auf sandigen, wegrutschenden Untergründen ohne Absicherung.

Dank Ihres gezielten Vorbereitungstrainings war ich Endsechziger den ständig wechselnden Bodenbeschaffenheiten bestens gewachsen. Zu Hause hatten wir neben dem klassischen Krafttraining die Ausdauer und vor allem die Koordination und das Gleichgewicht trainiert. Somit habe ich mich mit den Trainingsaktionen von Alexandra sicher gefühlt und kam nie außer Atem.

Besonders das Training zur Gangsicherheit und Trittfestigkeit machten sich bezahlt. Das Laufen über längere Zeiträume erforderte eine hohe Konzentration, um aufgrund vorzeitiger Ermüdung etwaige Stürze zu vermeiden.

Am Abend in den meist schön gelegenen Unterkünften irgendwo in der Lavawüste oder am Wasserfall konnten wir die einfache isländische Kost mit den herrlichen Milchprodukten und diesem vitalisierenden Gletschwerwasser genießen.

Ein Abendspaziergang mit darauffolgendem Stretching-Programm, um möglichem Muskelkater entgegenzuwirken, lies den Tag mit der Vorbereitung auf den neuen und Reflektieren des Erlebten bestens ausklingen.

Die Reise mit Katla - Travel als Veranstalter und Alexandra Kloft als Personaltrainerin hat meine Erwartungen im Ganzen übertroffen.

Ganz herzlichen Dank an beide für die tollen Erlebnisse und Trainingsessions!

Ich werde mit Sicherheit wieder eine Sportreise mit Alexandra angehen!