

Fit für die Landesliga-Premiere

Höchstadter TSV-Triathleten tanken Kondition beim Trainingslager in Südtirol



HÖCHSTADT (cd) - Kaltern in Südtirol ist seit vielen Jahren das Ziel der Running & Triathlon-Abteilung des TSV, um sich mit einem Trainingslager auf die Wettkampfsaison vorzubereiten.

In Südtirol finden sich traditionell perfekte Bedingungen, um Ausdauer und Kraft auf dem Fahrrad zu trainieren. Auch das Wetter spielte heuer wieder mit. Die Übungsleiter organisierten für die 27 Höchstadter Sportler das zehntägige Trainingslager in drei Leistungsgruppen. Dadurch war es möglich für alle Leistungsklassen ein erfolgreiches Training durchzuführen.

Ein Highlight des diesjährigen Trainingslagers war die Tour vom Kalterer See zum Gardasee und zurück. Die Strecke von 200 km wurde in einer Tagestour mit Mittagspause am Gardasee absolviert.

Für die Triathleten stand aber nicht nur Radfahren auf dem Trainingsplan. Für die ganz eifrigen stand bereits vor dem Frühstück der erste Lauf um den Kalterer See an.

Auch die Radeinheiten wurden oftmals mit einem Lauf abgerundet - das so genannte Koppeltraining. Dieses Training bietet die ideale Vorbereitung dafür, damit im Wettkampf beim Disziplinenwechsel alles klappt.

Auch die Auftaktdisziplin des Triathlons, das Schwimmen, wurde trainiert. Im Hallenbad lag der Schwerpunkt auf der Technik.

Ob sich das Trainingslager in der Form der Athleten widerspiegelt, wird das erste Mal am 11. Mai in Altenkunstadt feststellbar sein. Beim Baur-Triathlon startet erstmals eine Mannschaft des TSV Höchstadt in der Triathlon-Landesliga Nord.

16.4.2008

© NORDBAYERISCHE NACHRICHTEN, HERZOGENAURACH, HÖCHSTADT

