

Zu Besuch in „Schwäbisch Sibirien“

Triathlon-Camp des Baden-Württembergischen Triathlonverbands e.V. und der Badischen Sportjugend Nord e.V.

April, April,

dachte sich das Wetter in Heidenheim vom 18.-21.04.2017. Nach bereits frühlingshaften Temperaturen vor Ostern, trafen 19 junge Sportler bei Schnee und Regen zu Campbeginn in der Jugendherberge ein. Die Laune ließ sich jedoch weder bei Teilnehmern noch bei Betreuern trüben. Das Programm wurde einfach so flexibel umgestaltet, wie es das Wetter forderte. Damit wurden Schwimm-, Rad- und Lauftraining in wechselnder Reihenfolge absolviert. Die optimalen Trainingsbedingungen in Heidenheim ermöglichten neben Hallen-, Stadion- und Schwimmbadnutzung außerdem Radausfahrten und ein waghalsiges Koppeltraining am Waldrand. Die Teilnehmenden hatten ihre Bikes jedoch souverän im Griff, sodass nur Trainer und Betreuer beim Anblick bangen mussten, wenn die Mountainbikes aus dem Wald geschossen kamen oder die Bremseinlagen vor der Wechselzone spektakulär waren.

Vom Koppeln und Wechseln

Nicht nur die einzelnen Disziplinen, sondern auch Koppeln und Wechseltraining standen auf dem Trainingsplan. Nicht jeder wusste, was es damit auf sich hat. Diese Fachbegriffe bezeichnen im Triathlon einmal das Training der Übergänge bzw. das Koppeln unterschiedlicher Bewegungsformen und Belastungen - also vom Schwimmen zum Radfahren oder vom Radfahren zum Laufen. Zum anderen sei auch das Wechseln in den dafür vorgesehenen Zonen geübt. Weg mit Schwimmbrille und Badekappe - rein in Schuhe, Startband und Helm. Klingt nach Zeitdruck und Materialschlacht? So war es auch, allerdings sehr sortiert. Außer, wenn die eine oder andere Ordnung für wettkampfnaher Bedingungen von Betreuern verändert wurde. Aber auch das war kein Problem für die Teilnehmer des Camps. Fast jeder hatte bereits seine individuelle Wechselstrategie und ließ sich nicht aus dem Konzept bringen.

„Und ab!“

Diese zwei Worte ertönten von den Trainern Alessa Reiner und Valentin Buhl in der Aquarena in regelmäßigen Abständen: Neue Aufgabe und ab auf die nächsten 100m. Auch hier kam das Wettkampfflair nicht zu kurz. Im Massenstart durfte gedrängelt, geschoben und am Bein gezogen werden. Da kann es schon mal passieren, dass das schnelle Schwimmen kurzzeitig in Vergessenheit gerät, wenn Arme und Beine durch das Wasser wirbeln. „Und ab“ hieß es aber auch stets nach den Schwimmereinheiten. Dann nämlich war Zeit fürs Turmspringen, Rutschen und für die warmen Sprudelbecken.

Morgenstund hat Gold im Mund – der Abend auch

Wem die Trainingseinheiten zu wenig sportliche Betätigung war, der konnte morgens vor dem Frühstück noch am Frühsport teilnehmen. Wahlweise gab es um 7.00 Uhr früh eine kurze Laufrunde oder Stabi-Training. Abends war entspanntes sportloses Programm angesagt. Ob Film- oder Spieleabend, für den gemeinsamen Tagesausklang war immer noch genug Energie übrig und vor Lachen konnte man auch hier Muskelkater davontragen. Zudem mussten alle auf der Hut sein, denn die Nacht in Palermo wurde als Wochenspiel zum ständigen Begleiter der Gruppe.

Wer am Abend müde ins Bett fiel und lauschte, der konnte sogar noch ein bisschen Musik der 80-köpfigen Musikgruppe hören, die zur gleichen Zeit die Jugendherberge bewohnte. Abwechslungsreich waren somit nicht nur die Wetterbedingungen und das Sportprogramm, sondern auch der Rahmen.

Auch wenn der April nicht wusste was er will, für die Teilnehmer stand spätestens nach dieser Woche fest: „Wir wollen mehr Triathlon. Es ist zwar ganz schön anstrengend, macht aber viel Spaß!“

Lisa Hettmanczyk

