

## Frauenradcamp des BWTV an der Landessportschule in Albstadt/ Tailfingen

vom 19. bis 21. Juni 2015

Campbericht von Bärbel Kiene

In diesem Jahr wurde das Frauenradcamp nicht wie in den letzten Jahren in Steinbach, sondern zur Abwechslung in Albstadt an der Landessportschule des WLSB durchgeführt.

Der Auftakt der gemeinsamen Tage am Freitag fand im Leichtathletikstadion statt. Hier haben wir auf der Tartanbahn unser persönliches Fahrkönnen - vor allem beim Fahren in der Gruppe- verbessert. Nach dem Mittagessen haben wir uns dann auf eine „Anwendungsfahrt“ über meine Heimat, die Schwäbische Alb, begeben. Wir alle durften dort feststellen, dass tiefe Einschnitte in der Landschaft ganz schön fordernd sein können! Aber wie immer haben alle Teilnehmerinnen diese Herausforderung mit viel Spaß angenommen und bewältigt.

Die weiteren Tage begannen mit einem frühmorgendlichen Lauf- bzw. Schwimmtraining vor dem Frühstück - schließlich sind wir ja Triathletinnen! Danach haben wir Fahrtechnikübungen absolviert, bis hin zum kontrollierten Springen über Hindernisse.

Die Vermittlung von radspezifischen Trainingsinhalten wie Wiegetritt, Ortsschildsprings, Kraftausdauer und vieles andere mehr waren weitere interessante Aspekte, die wir direkt im Gelände ausprobiert und weiter vertieft haben. Darüber hinaus haben wir hochinteressante Einblicke in die „Erste Hilfe am Rad“ erhalten. Wir haben uns nicht nur am effizienten Beheben von Reifenpannen versucht, sondern auch praktische Tipps zum Einstellen von Bremsen und Schaltung bekommen; superspannend, weil das uns allen bei kommenden Ausfahrten und Wettkämpfen ein wesentlich besseres Gefühl gibt.

Annette Mack referierte abends spannend zum Thema Ernährung in Training und Wettkampf, und Ralf hielt uns mit Funktionsgymnastik auf Trab. Abgerundet wurde das Radcamp durch ein kurzweiliges Wechseltraining im Stadion.

Ich bin jedes Jahr beim Radcamp dabei und freue mich sehr, dass ich auch diesmal wieder bekannte und neue Gesichter getroffen habe. Trotz des herbstlichen Juni-Wetters haben wir alle viel Neues gelernt, und wir freuen uns schon aufs nächste Jahr!