

Triathlon-Camp auf Lanzarote im Sands Beach Resort vom 14. - 28.02.2020

Am Valentinstag ging es für unsere Vereinsmitglieder Dominik Renninger und Chris Breitbarth in ein 14-tägiges Triathlon-Camp nach Lanzarote.

Schon am Anreisetag beim Check-in im Hotel war die sportliche Atmosphäre deutlich spür- und sichtbar. Das hoteleigene 25-Meter-Schwimmbecken, sowie das auf Sportlerbedürfnisse ausgerichtete Buffet ließen keinen Zweifel daran, dass der Aufenthalt ganz im Zeichen von Triathlon stehen würde. Dies wurde am Abend bei der offiziellen Begrüßung aller Camp-Teilnehmer (ca. 25 Personen), der Vorstellung des Betreuerteams (Camp-Leitung und Trainer um Ralf Ebli) und der Erläuterung des Trainingsplans noch mal bestätigt. Nach Übergabe der Verpflegungsbeutel (Inhalt: Gels, Buffer, Energie-Riegel, Badekappe und Trinkflasche) neigte sich der Anreisetag dem Ende.

Das Trainingsprogramm der 2 Camp-Wochen sah für jeden Tag mindestens eine, teilweise bis zu 3 Einheiten vor. Die Einteilung der Trainingstage erfolgte nach dem Prinzip 2-1-3-1, wobei am Entlastungstag nur lockeres Laufen oder Schwimmen auf dem Plan stand. Sowohl bei den Radtouren als auch beim Schwimmtraining wurde eine Gruppeneinteilung entsprechend der unterschiedlichen Leistungsniveaus der Teilnehmenden vorgenommen. Die Laufeinheiten wurden nach persönlicher Pace absolviert, das Lauf-ABC sowie Athletik- und Dehnübungen erfolgten als Gruppentraining. In regelmäßigen abendlichen Zusammenkünften wurde das Trainingsprogramm für die folgenden Tage vorbesprochen. Abgerundet wurden diese Besprechungen durch Vorträge, von Ralf Ebli zum Thema Triathlon und Anja Sturm berichtete über ihre Leidenschaft Gigathlon.

Wohingegen der erste Tag noch mit leichtem Einrollen auf dem Rad und einer lockeren Schwimmeinheit begann, ging es in es in darauffolgenden Tagen richtig zur Sache. Unsere beiden Triathleten erwarteten regelmäßige Radausfahrten zwischen 50 und 180 km, teilweise über 5 bis 7 Stunden.

Abgesehen von anspruchsvollen Streckenprofilen mit einigen Höhenmetern und dem ständig präsenten Wind, der für diese Insel typisch ist, machten die beiden zudem Bekanntschaft mit „Calima“, einem Sandwind aus Afrika, der sich auf einer Ausfahrt eher als Sturm präsentierte. Bei der anfangs noch ruhigen Ausfahrt hatte man plötzlich nahe Famara mit Böen von bis zu 200 km/h zu kämpfen. Weiterfahrt unmöglich. Getreu dem Motto "Wer sein Rad liebt, der schiebt" suchte sich die Gruppe Unterschlupf in einem nahegelegenen Café. Nachdem auch die Radgruppe 1 im Ort festsaß und der örtliche Surfshop keine Besserung der Wetterlage in Aussicht stellte, ging es mit dem Fahrradtaxi zurück ins Hotel. Da sich auch am nächsten Tag die Wetterlage nicht besserte und Calima sogar den kanarischen Flugverkehr lahmlegte, wurden die Fahrradeinheiten verschoben und der Trainingsplan kurzerhand an die Bedingungen angepasst.

Zum Glück legte sich der Sturm nach 2 Tagen wieder, sodass weitere Radeinheiten sowie die abschließende 2. Königsetappe wie geplant stattfinden konnten. Die Königsetappe der Radgruppe 1 führte dabei über die 180 km Radstrecke des Ironman Lanzarote.

Den offiziellen Abschluss des Camps bildete eine Verabschiedung durch die Camp-Leitung und der Trainer mit anschließender Erdinger-Party. Neben Grenzerfahrungen, wertvollen Trainings- und Ernährungstipps, die man erlangte, konnte man zudem verschiedene Profiathleten wie Patrick Lange, Paul Schuster und Boris Stein beim Training beobachten, da diese ebenfalls im Sands Beach Resort ein Trainingslager absolvierten. Trotz der Popularität gaben sich auch die Profis sehr nahbar und zugänglich.

Zurück in Deutschland gilt es nun für Dominik und Chris, sich zu akklimatisieren, die erworbene Form zu erhalten und die Energie und die Erfahrungen gewinnbringend in das weitere Training einfließen zu lassen. Vor beiden liegt eine lange Saison mit vielen Wettkämpfen wie dem Triathlon in Ottobeuren, dem Powerman Alsdorf, einem Supermarathon auf dem Rennsteig, dem RHÖN 300 oder dem Köln-Marathon. Saisonhöhepunkt für Dominik bildet in diesem Jahr allerdings ganz klar der IRONMAN European Championship in Frankfurt und für Chris der Allgäu Classic in Immenstadt.

Autor des Artikels: Chris Breitbarth
Fotograf: Chris Breitbarth