

DTU-Trainingscamps: Age-Groupier / Paratriathleten

Drei erfolgreiche DTU-Altersklassen-Camps auf Mallorca

Das Best Centre mit beheiztem 50-Meter-Pool, das Hotel Cabo Blanco mit bestem Blick auf das Mittelmeer, der Pinienwald am bekannten Strandabschnitt Es Trenc sowie die Straßen und Camis (Radwege) im Südosten Mallorcas waren im Frühling die Fixpunkte der insgesamt 130 Teilnehmer der DTU-Trainingscamps 2014. Unter der Anleitung von Christian Prochnow (Ex-Kaderathlet der DTU) und Achim Schattmann haben die Athleten verschiedener Leistungsklassen in zwei vierzehn- und einem zehntägigen Trainingslager in Colonia St. Jordi für die Saison 2014 trainiert. „Wir haben die Teilnehmer beim Radfahren und beim Schwimmen in bis zu fünf Gruppen aufgeteilt, sodass jeder seine Geschwindigkeit und die bevorzugte Intensität finden konnte“, erklärt Schattmann. „Da haben sich zu Beginn jedes Camps schnell homogene Einheiten gebildet.“ Diese absolvierten entlang der Trainingsplanung des Leitungsduos und ihrer

individuellen Befindlichkeit tägliche Kilometer, stärkten ihre Athletik, verbesserten ihre Radtechnik und hatten zudem die Gelegenheit einer persönlichen Schwimm- oder Laufanalyse. Abgerundet wurden die Trainingslager-Programme durch kompetente Vorträge mit nützlichem Wissen, beispielsweise in

Fragen der Trainingssteuerung, der Ernährung oder auch zum Material. Das Wetter spielte größtenteils mit, sodass die Schwimm-, Rad-, Lauf- und Athletiken ebenso problemfrei abgespult werden konnten wie die Regenerationsphasen in unmittelbarer Nähe des Mittelmeers.



www.youtube.com/user/DTUTriathlon1: Filme von den DTU-Trainingscamps 2014.



Deutsche Paratriathlon-Nationalmannschaft

Paratriathleten ebenfalls am „DTU-Standort“ Colonia St. Jordi

Ebenfalls in Colonia Sant Jordi hat sich die Paratriathlon-Nationalmannschaft in einem Trainingslager auf die kommende Saison vorbereitet: Jahreszeitgemäß stand vor allem das Grundlagentraining im Vordergrund für den Welt- und Europameister Martin Schulz, die Europameister Stefan Lösler und Ralph Arnold mit seinem Guide Jonathan Dittrich und Markus Häusling. Betreut wurde das Team von Nadine Mielke, der stellvertretenden Cheftrainerin des Deutschen Behindertensportverbandes. „Das ist das erste gemeinsame Paratriathlon-Trainingslager überhaupt“, freute sich Mielke über die Möglichkeit, den Kader – auch mit Blick auf die Paralympics 2016 in Rio – zunehmend unter professionellen Bedingungen vorbereiten zu können. „Wir sind ein tolles Team und haben sehr viel Spaß zusammen“, meinte sie und hatte als einzige Frau keine Berührungsängste mit dem Quintett Schulz (Armbehinderung), Lösler (schwere Gehbehinderung), Häusling (Rollstuhl) sowie Arnold (Blind) samt Guide Dittrich. Gemäß des

Schwerpunktes standen auf dem Trainingsplan für die Parasporthler tägliche Radausfahrten. „Trotz der unterschiedlichen Behinderungen und damit auch Leistungsvermögen haben wir versucht, das Training soweit es geht gemeinsam durchzuziehen“, so Mielke. Sie hatte dabei auch einige „Tricks“ parat. „Die Stärkeren müssen im Wind fahren oder die Berge öfter hoch“, lacht sie. Variabel gestaltet sich im Training auch die Streckenlänge. „Die einen fahren gegebenenfalls etwas kürzer, die anderen hängen dann noch eine Runde dran.“ Eines der Ziele war der Triathleten und Radfahrern sicher bekannte Puig de San Salvador mit Blick über die ganze Mittelmeerinsel. Auch für das restliche Training fanden die Sportler perfekte Bedingungen vor. So wurden die Schwimm- und Kraffeinheiten im BEST Swimcentre mit beheiztem Pool, das Lauftraining teilweise auf den Strecken im Pinienwald mit Kilometrierung am bekannten Strand Es Trenc und das Wechseltraining auf einer Radrennbahn im Nachbarort Ses Salines absolviert.

Tolle Filme vom DTU-Camp auf Youtube

Einen Eindruck von den DTU-Altersklassen-Camps vermitteln die sehr gelungenen Filme und Interviews, die der Teilnehmer Nils Jensen im zweiten Camp produziert hat: www.youtube.com/user/DTUTriathlon1.

Die Termine für 2015 stehen noch nicht, werden aber demnächst auf der DTU-Homepage bekanntgegeben.

EM in Kitzbühel: erster Saison-Höhepunkt

„Das Training konnte wie geplant durchgezogen werden. Die Jungs sind fit und hochmotiviert.“ So klingt eine zufriedene Trainerin, die auch gleich den Blick nach vorn richtete. „Ich hoffe, dass wir in Zukunft noch häufiger die Möglichkeit erhalten, den Athleten solche gemeinsamen Trainingsmaßnahmen anbieten zu können.“ Der Wettkampfblick ist natürlich auch bereits nach vorn gerichtet, und mit der Europameisterschaft in Kitzbühel steht am 22. Juni der erste Höhepunkt an. Dabei müssen die Paratriathleten auf einige Neuerungen reagieren. Perspektivisch auf Rio 2016 ausgerichtet, ist die ITU gezwungen, die Startklassen zu reduzieren, und so müssen alle Athleten international neu klassifiziert werden. „Eine Konsequenz der bevorstehenden Umstellung ist, dass die Startplätze für EM und WM ab 2014 nach dem ITU Ranking vergeben werden. In diesem Jahr startet das Punktesystem zum Jahresbeginn und vorige Erfolge sind irrelevant. Wir hoffen dennoch, einige der wenigen Startplätze für die Elite-Rennen zu bekommen“, erklärte die stellvertretende Cheftrainerin.