

Trainingslager Mallorca

Am 24. Februar dieses Jahres ging es für die ersten Triathleten der Bundesligamannschaft des OSSV Kamenz nach Mallorca ins Trainingslager. Dort sollten die entscheidenden Grundsteine für die kommende Saison gelegt bzw. die bis dahin teilweise seit November erarbeitete Form erweitert werden.

Die Vielseitigkeit der Baleareninsel, fröhlich sommerlichen Temperaturen bereits zu Beginn des Jahres, auf Radsport ausgelegte Hotels, aber auch gut asphaltierten Strassen und tolerante Autofahrer ziehen Jahr für Jahr hunderte von

Radsportlern und Triathleten aus ganz

Europa in ihren Bann. So dass es nicht ungewöhnlich war, wenn am

Frühstücksbuffet Langstrecken-

Profis wie Jan Raphael, Norman

Stadler oder Maik Twelsiek (alle Triathlonteam Dresdner Kleinwort)

neben einem standen und sich für den anstehenden Trainingstag stärkten.

Für die 3 Athleten des OSSV, Markus

Thomschke, Andre Jost und Dirk Wieltch, standen in diesen 2 Wochen mehrere

harte Einheiten auf dem Trainingsplan. Die Königsetappe bildete dabei der Küstenklassiker

über 180km entlang der Berge im Norden der Insel. Da ein Triathlon jedoch aus mehr als nur

Radfahren besteht, wurde natürlich auch gelaufen. Dabei wurde oftmals der muskulär

schwierigere 2. Wechsel vom Radfahren zum Laufen simuliert um den Körper auf die

wechselnde Belastung vorzubereiten und die Übergangsphase in den Wettkämpfen zu

verkürzen. In der direkt zum Hotel gehörenden Schwimmhalle fanden dann die noch

ausstehenden Schwimmeinheiten ihre Würdigung und wurden mit ebensoviel Genauigkeit absolviert wie die beiden anderen Disziplinen.

Ein Besuch der Insel lohnt sich also nicht nur für Party-Touristen, sondern ist auch für sportlich ambitionierte Urlauber ein gutes Reiseziel.

