

Erster Härtetest vor neuer Triathlonsaison

Nach nun mehreren Monaten Wintertraining gilt es sich nun gezielt auf die bevorstehenden Wettkämpfe vorzubereiten. So stand in den vergangenen Trainingseinheiten speziell das Grundlagen- und Ausdauertraining auf dem Programm. Aufgrund des langen Winters wurden besonders das Schwimmen und Laufen trainiert.

Erster Härtetest für die aktuelle Form war am letzten Wochenende der Dresdener Citylauf. Weit über 1000 Sportler aus vielen Ländern nahmen die verschiedenen Strecken in Angriff.

Vom Team ewag Transparent / OSSV Kamenz war Sebastian Guhr am Start.

Sebastian war mit seinen 18 Jahren der jüngste Starter auf der Halbmarathonstrecke – 21 km – und musste sich dabei gegen ein starkes internationales Läuferfeld behaupten. Auf dem Rundkurs durch die Dresdener Innenstadt machte der Wind und ein 4 mal zu laufender Anstieg die Strecke besonders anspruchsvoll.

Im Ziel angekommen, stand eine Endzeit von 1:20:15 h auf der Zeittafel. Damit erreichte Sebastian einen sehr guten 12 Gesamtplatz.

In den nächsten Wochen kommt es nun darauf an, das Training auf dem Rad und das spezielle Tempo- und Wechseltraining als unmittelbare Vorbereitung für die Mitte April beginnenden Duathlonwettkämpfe zu forcieren.

Jörg Guhr

