

Mit Laufschuh und Rad zum Lausitzer Blütenlauf

Der Bergduathlon - eine willkommene Herausforderung für Triathleten

Am 15. Mai fällt der Startschuss zum 13. Kamenzer Blütenlauf, dem 6. Lausitzer Anradeln sowie zum 2. Kamenzer Duathlon.

KAMENZ. Für Freunde des Lauf- und Radsports gibt es die zweite Auflage des Kamenzer Duathlons: Gestartet wird auf dem Kamenzer Markt. Der erste ca. fünf Kilometer lange Laufabschnitt hat es gleich in sich, denn er kennt nur eine Richtung - nach oben. Der Wechsel aufs Rad erfolgt im Wechselgarten des Kamenzer Marktes. Die Radstrecke im Profil nicht nach. Zweimal ist die Runde über den Wohlaer Berg zu fahren, insgesamt ca. 20 km. Der letzte 2 km lange Laufabschnitt ist gut zu bewältigen, allerdings haben die Duathleten da schon einiges an Weg in den Beinen. Im vergangenen Jahr waren die Athleten des OSSV ganz vorn dabei. Markus Thomschke vom OSSV-Tri-



Markus Thomschke beim Lausitzer Blütenlauf im vergangenen Jahr.

Foto: Regionalmanagement Dresdner Heidebogen

athlonsteam: „Die Saison der Triathleten beginnt meist schon im Spätherbst. (...) Von November bis Januar werden hauptsächlich die Sportarten Laufen und Schwimmen trainiert. Rad gefahren wird in dieser Jahreszeit eher zum Ausgleich auf dem Mountainbike

oder im Haus auf dem eingespannten Rennrad. Ab Februar rückt das Radtraining dann weiter in den Vordergrund und das eine oder andere Trainingslager in südlicheren Regionen trägt zur steigenden Radform bei. Das durchschnittliche Trainingspensum beträgt etwa 15 Stunden in der Woche. Nach den ersten Laufwettkämpfen im Frühjahr starten die Kamenzer Triathleten auch bei Duathlonwettkämpfen, um sich für den Triathlon vorzubereiten. Anders als beim Triathlon wird beim Duathlon zuerst gelaufen, danach erfolgt der Wechsel zum Radfahren und zum Schluss wird nochmal gelaufen. Der Kamenzer Bergduathlon passt vor allem wegen seiner sehr anspruchsvollen Strecke gut in die Vorbereitung. Hier zeigt sich dann schon ob die Form für die folgenden Triathlonwettkämpfe stimmt und ob das monatelange Training Früchte trägt.“ pm/crb