

Ironkids holen sich Fitness im Bayerischen Wald

Hilpoltsteiner Triathlon-Nachwuchs hatte volles Programm — Entspannung und Spaß kamen nicht zu kurz

HILPOLTSTEIN — Im bergigen Bayerischen Wald bereiteten sich die Ironkids des TV Hilpoltstein in einem Trainingslager auf die Saison 2018 vor.

Wie bereits seit vielen Jahren üblich, waren die jungen Triathleten mit ihren Trainern in einem Kolping-Familienhotel, welches auf rund 800

Metern Höhe am Berg in Lambach liegt. Die Hotelanlage bietet Außen-Sportplätze, Sporthalle sowie ein tolles Gelände für die verschiedenen Sportarten, die geboten werden.

Jeden Morgen nach dem Frühstück schwangen sich die Hilpoltsteiner Ironkids bereits um 7.30 Uhr aufs Rad, um ins im Tal liegende Ossebad zum zweistündigen Schwimmtraining

zu fahren, anschließend strampelten sie den Berg auf ihren Mountainbikes wieder hinauf, um noch vor dem Mittagessen eine Laufeinheit zu absolvieren. An zwei Tagen konnten Freiwillige den Berg auch laufend bezwingen.

Für die Nachmittage gab es rund ums Hotel die Möglichkeit zu verschiedenen Schnelligkeitstrainings und Geschicklichkeits-Einheiten. Auf

dem Plan standen unter anderem Wettkämpfe, wie Biathlon mit Radfahren und Schießen; die Strafrunden mussten laufend absolviert werden. Diesen konnte Jannik Fruth in der Jugend und Nico Weinbrenner unter den Schülern für sich entscheiden. Einen Run and Bike gewannen Florian Macher und Thomas Obermeier.

Zum ersten Mal wurde ein reiner Lauf-Biathlon durchgeführt, auch den konnte Florian Macher für sich entscheiden, sowie ein Paarszeitfahren, bei dem zwei Radfahrer gemeinsam das Ziel erreichen mussten. Viel Spaß hatten die Sportler bei ihrer Radausfahrt mit Stopp in der Eisdele. Auch eine Wanderung zum Großen Osse stand auf dem Programm.

Beim Schießen erstmals vorne

Dies war noch nicht genug Training. Nach dem Abendessen ging es regelmäßig in die Turnhalle, wo es dann für Triathleten eher untypische Sportarten und Spiele gab, wobei auch der Spaß nicht zu kurz kam. Zum Beispiel wurde ein Xco-Workout angeboten. Des Weiteren waren Trainingseinheiten wie Ballspiele, Hallenbiathlon und Zirkeltraining sowie Rumpfstabi mit Dehnung angesagt, aber auch Entspannung durch Meditation und Massage sowie ein Vortrag über das richtige Dehnen für Sportler.

Vom örtlichen Schützenverein wurde erneut ein Schießwettbewerb für alle Hotelgäste veranstaltet, bei dem in diesem Jahr erstmals alle vorderen Plätze an die Hilpoltsteiner Triathleten gingen. Scheinbar hatten die drei vorausgehenden Biathlons genug Schießübung gebracht. Schützenkönig wurde Anton Winters, ihm folgten die Ritter Thomas Obermeier, Jürgen Schäll und auf Rang vier und fünf Jacob Martin und Anica Degen. gs



Die Teilnehmer des Ironkids-Trainingslagers vor dem Panorama des Bayerischen Waldes. Wie jedes Jahr hatten die Trainer sich ein vielseitiges Programm ausgedacht, heuer neu mit einem Lauf-Biathlon und ein Paarszeitfahren. Foto: Schmidt