

Tri-Aktiv-Wochenende 13. – 15. Februar 2009:

Letztlich hat es mit dem Tri-Aktiv-Wochenende doch noch geklappt. Nach anfänglichen Problemen bei der Anmeldung wurden wir vier vom TSV Schleswig dann doch zum Seminar „zugelassen“. Für uns war es das erste Mal, dass wir solch ein Seminar besucht haben. Bereits im Vorfeld fingen die Spekulationen an, was uns erwartet.

Der Wetterumschwung mit Schneefall und Kälte hatte nicht nur Auswirkungen auf die Reiseplanung, sondern sollte auch den Ablaufplan beeinflussen. Anreise war bis 17:00 Uhr. Trotz des beschriebenen Wetterumschwunges waren wir rechtzeitig und erreichten das Sport- und Bildungszentrum Malente um kurz nach 17:00 Uhr.

Nach kurzer Orientierung haben wir den schon gut gefüllten Seminarraum gefunden. Es fand eine kurze Begrüßung durch Roman Tietze statt, erklärt wo auf dem Gelände was zu finden ist und dass sich der Ablaufplan geringfügig geändert hat. Es wurde dann auch ein aktualisierte Ablaufplan zur Verfügung gestellt.

Dann wurden die Zimmer bezogen und die erste Einheit fing an: Abendessen.

Am Abend ging es dann noch in die Sporthalle. Schon beim Aufwärmen fing das Einschätzen der Mitstreiter ein und ich fand mich gut aufgehoben. Die Leistungsdichte war auf den ersten Blick ausgewogen und von Landesmeistern bis Hobbytriathlet waren alle Leistungsklassen vertreten.

In der Trainingsstunde hat Roman die Wichtigkeit des „sauberen“ Laufens erklärt und wir haben Laufübungen in der Halle gemacht. Bestätigung der Wichtigkeit kam von den Teilnehmern. Wir haben dann einige Übungen aus dem Lauf-ABC trainiert und diese in vielen Variationen verändert, um Anregungen für das eigene Training zu bekommen.

Das war der erste Tag und nach der Trainingseinheit wusste ich schon, dass die Oberschenkelmuskulatur gut trainiert wurde.

Am Samstag um 7:00 Uhr stand freiwilliges Schwimmen auf dem Plan. Ein Großteil der Teilnehmer hat dieses Angebot auf der 33,33 Meter Bahn angenommen.

Nach dem Frühstück ging es fast reibungslos zum praktischen Lauftraining. Der Tag versprach schön zu werden. Schon am Morgen hatten wir blauen Himmel und nutzten den frühen Vormittag, um das am Vortag vermittelte Lauf-ABC in die Praxis umzusetzen. Von dem Sport- und Bildungszentrum ging es direkt in den auf der anderen Straßenseite liegenden Wald. Es lag noch Schnee im Wald. Dies erschwerte das Laufen etwas. Nach dem Einlaufen hat Roman uns dann auf eine ca. 1 km Runde geschickt, so dass jeder sein Tempo laufen konnte, die Gruppe aber immer zusammen blieb.

Für die Runde hat Roman uns Aufgaben (z. T. mit Partner) gegeben, so dass wir nun Grundlagen einer abwechslungsreichen Trainingsgestaltung hatten.

Rechtzeitig ging es zur nächsten Theorieeinheit – Saisonplanung! Einleitend hat Roman über die Trainingsplanung allgemein und das Setzen von Trainingsreizen gesprochen sowie Fragen hierzu beantwortet bzw. Diskussionen geleitet.

Anhand eines Trainingsplanes hat Roman dann den wöchentlichen Aufbau und Ablauf des Trainings für eine Langdistanz besprochen.

Nachmittags schwangen wir uns dann bei strahlend blauem Himmel auf die Räder. Hier kristallisierten sich schon beim Einfahren die Leistungsunterschiede heraus, aber die Gruppe

richtete sich nach dem schwächsten Glied. Nach einigen Kilometern Einfahren sind wir an einer „angeblich wenig“ befahrenen Verbindungsstrasse angekommen, die wir mit Kehrtwende gefahren sind. Auch hier blieb die Gruppe ständig zusammen. Leider entpuppte sich, die Verbindungsstrasse als eine von Autos „viel genutzte“ Verbindung. Auch hier stand Techniktraining im Vordergrund, welches sich auf Grund der sehr unterschiedlichen Leistungsstände als schwieriger als Gedacht zeigte. Dies zog dann auch einen leichten Sturz ohne schwerwiegende Folgen mit sich. Die Übungen gingen vom belgischen Kreisel in großer Gruppe zu belgischem Kreisel in kleiner Gruppe. Sprints wurden gefahren und dann weiter der runde Tritt (Einbeiniges Fahren) geschult. Letztendlich sind wir dann bei immer noch herrlichem Wetter in der Gruppe zurück gefahren. Hierbei ließ es sich erahnen, welch ein Eldorado für Rennrad und Off Road Fahrer sich hier erschließt.

Nach einer Kaffeepause ging es direkt zum nächsten Seminarteil – Planung Trainingslager. Auch hier erläuterte Roman am Anfang den Sinn und Zweck eines Trainingslagers, Dauer, Aufbau und Intensität. In der nachfolgenden Diskussion ging Roman auf alle Fragen ein: zum Trainingslager, Wettkampfplanung, Ernährung, usw..

Nach dem Abendbrot ging es zum Schwimmen. Auch hier gab es eine breit gestreute Leistungsdichte. Die Schwimmhalle hat 5 Bahnen, so dass wir mit 4 – 5 Schwimmern auf einer Bahn ein großzügiges Platzangebot hatten. Auch hier hat Roman ein Programm vorgegeben, welches für alle gleich war und hat zum Teil den Stil korrigiert.

Am Sonntagmorgen stand noch einmal ab 7:00 Uhr freiwilliges Schwimmen auf dem Plan. Dieses Angebot haben weniger Teilnehmer als am Vortag in Anspruch genommen. Am Sonntag war das Wetter grau mit leichtem Schneefall, so dass Roman Koordinationstraining in der Sporthalle vorgegeben hat. Beim Koordinationstraining war für alle etwas dabei. Das Training lief unter dem Motte „Wechselzone“. Wir haben in allen Variationen Laufschuhe aus- und angezogen und Helme auf- und abgesetzt. Zwischen dem An- und Ausziehen wurden etliche Sprints eingelegt.

Damit endete dann auch der sportliche Teil.

Zusammenfassend war es ein sehr schönes und sportliches Wochenende. Aus ganz Schleswig-Holstein waren Teilnehmer aus den unterschiedlichen Vereinen vertreten. Sogar aus dem Einzugsgebiet Hamburg haben zwei Teilnehmer teilgenommen. Die Gesamtorganisation war gut und es war schön, dass wir bei den Mahlzeiten alle gemeinsam zusammen kamen. Z. T. haben wir auch den Abend zusammen in der Bierklausel verbracht. So sind eine Menge Bekanntschaften geschlossen worden, welche sicher auf dem einen oder anderen Wettkampf wieder aufgefrischt werden.

Mark Tonn, 15.02.2009