

## Trainingslager der Jugendtriathleten in Porec

24.-31.3.2018

Ostern ging es für sieben Schüler- und Jugendtriathleten zwischen 11 und 16 Jahren gemeinsam mit zwei Betreuern ins Trainingslager nach Porec/Kroatien. Der Kälteeinbruch vor Ostern hatte im Vorfeld für Bedenken gesorgt, sollten die Schwimmeinheiten doch in einem (beheizten) Freibad stattfinden. Doch das Wetter in Porec ließ dann die Triathleten nicht im Stich. Die wärmende Sonne zeigte sich mit einer Ausnahme täglich und so konnten bis auf eine Radausfahrt alle Trainingseinheiten wie geplant durchgeführt werden.

Am Samstag um vier Uhr morgens ging es von Erlangen aus los und nach einigen Staus und fast zehnstündiger Fahrt kam man um 13:30 Uhr in Porec im Hotel an. Nach dem Beziehen der Zimmer gab es bereits die erste Laufeinheit mit anschließendem Athletiktraining gemeinsam mit den Jugendlichen von CIS Amberg. Das erste Abendessen zeigte gleich, dass die Hotelwahl nicht schlecht war.

Die nächsten Tage ging es fleißig weiter, jeden Tag wurden Schwimm-, Rad- und Laufeinheiten absolviert. Besonders begeisterten die Radausfahrten, vor allem die anspruchsvolle Bergstrecke von 5,5km mit einer durchschnittlichen Steigung von 6,5%. Die stärksten absolvierten die Strecke insgesamt vier Mal. Bei der Bergankunft gab es zur Belohnung frisches Obst. Am Dienstag stand nur ein halber Trainingstag an. Nach dem Schwimmen ging es dann gemeinsam zum Besuch von Rovinj, eine der schönsten Küstenstädte Istriens.

Die sieben Trainingstage gingen vorbei wie im Flug. Als am Samstag darauf die Sachen wieder für die Heimfahrt gepackt wurden, wussten alle, dass so ein Trainingslager richtig anstrengend ist. Die Heimfahrt verlief dann fast problemlos, nur mussten wir feststellen, dass auch slowenische Grenzbeamte mal einen richtig miesen Tag erwischen können. Insgesamt war es eine wunderschöne Woche und außer ein paar kleineren Blessuren blieben alle verletzungs- und unfallfrei. Ein großes Dankeschön geht an alle Unterstützer in der Abteilungsleitung und ganz besonders an Trainer und Betreuer von CIS Amberg, von deren Erfahrung wir sehr profitierten und die uns wunderbar in ihre Trainingseinheiten integriert haben. Wir planen schon für nächstes Jahr!

Bericht: C.Warter



Foto: M. Rubio

Fototitel: Vorfreude auf die erste Radausfahrt: v.l. Alba, Lena, Nick und Eszter