

Ironkids hatten wieder Spaß in Lambach

Anstrengendes, aber auch abwechslungsreiches Trainingslager im Bayerischen Wald



Die Hilpoltsteiner Ironkids im Bayerischen Wald: Seit 2007 machen sie in Lambach Station und hatten auch heuer wieder viel Spaß.
Foto: Gabi Schmidt

HILPOLTSTEIN – Die Schüler und Jugendlichen der Triathlonabteilung des TV Hilpoltstein sind während der Osterferien ins Trainingslager nach Lambach im Bayerischen Wald gefahren. Nach mehreren Jahren mit Schnee und Regen hatten die Ironkids endlich mal wieder Glück mit dem Wetter.

2007 waren die Hilpoltsteiner zum ersten Mal da, somit heuer schon zum elften Mal. Zu diesem Jubiläum war

der Bürgermeister zu Besuch, auch die Presse berichtete. Ein Hilpoltsteiner ist seit dem ersten Mal dabei: Freddy Marchl ist jedoch mittlerweile Trainer der Ironkids. Das Programm hatten die Trainer und Betreuer Marchl, David Matheisl, Jürgen Schäll, Klaus Griebisch, Peter Andrack, Lena Blum und Sabrina Schmidt im Vorfeld ausgearbeitet.

Nach dem Frühstück um 7.30 Uhr schwangen sich die jungen Triathleten aufs Rad, um vom Kolping-Fami-

lienhotel auf knapp 800 Metern ins Tal nach Lambach ins Schwimmtraining zu radeln oder sie absolvierten bereits das erste Lauftraining zum Bad. Die Sportler waren in verschiedenen Leistungsgruppen eingeteilt. Nach dem Training musste natürlich wieder hochgestampelt werden um vor dem Mittagessen noch eine Sporteinheit wie Bergsprints oder Hürdenlauf zu absolvieren.

Nachmittags standen Geschicklichkeitsfahren, Zeitfahren, eine längere Radausfahrt oder ein Biathlon mit Lasergewehr an, bei dem Rad gefahren wurde und Strafrunden gelaufen werden mussten. Auf dem Abendprogramm stand Rumpfstabi, Hockey, Zirkeltraining oder XCO-Workout. Auch Vorträge über Ernährung und Trainingsmethoden wurden gehalten.

Zum Ausgleich gab es Meditation, eine Massage, aber auch einen Diskoabend und während der Radausfahrt, das jährliche Highlight, den Eisbecher.

Vom Hotel wurde in Zusammenarbeit mit dem örtlichen Schützenverein auch dieses Jahr ein Gasteschießen veranstaltet, bei dem Jakob Pfeiffer als Schützenkönig hervorging und den ersten Preis mit nach Hilpoltstein holte.

gs