

Trainingslager Südafrika

Vom 07.01.2019-31.01.2019 bereitete ich mich zusammen mit 11 weiteren Geher/-innen des deutschen Bundeskaders, in Südafrika auf die kommende Saison vor.

Im 1845m hoch gelegenen Ort Dullstroom, stand vor allem die Entwicklung der Grundlagenausdauer im Vordergrund.

Eine profilierte und somit anspruchsvolle Trainingsstrecke, sowie eine Bergan Strecke von 18km Länge, mit über 550 Metern Höhenunterschied, stellten mich und alle andere Geher/-innen dabei vor eine besondere Herausforderung. Auch die warmen, sommerlichen Temperaturen, waren eine zusätzliche Belastung für den Körper. Allerdings, verglichen mit den momentan in Deutschland herrschenden Temperaturen, eine wahre Wohltat, auch für die Trainingsqualität und -quantität.

Gewohnt haben wir auf einer Farm namens „Walkersons Private Estate“. Diese liegt in einem Tal, abgelegen von sämtlicher Zivilisation. Ein super Ort, um sich auf das Wesentliche, nämlich das Training, konzentrieren zu können. Auch der Autoverkehr hielt sich dadurch in Grenzen, was das Training auf den Straßen natürlich etwas angenehmer machte. Ein eigens mitgereister Physiotherapeut stellte außerdem sicher, dass die gesamte Mannschaft dem hohen Trainingspensum ohne körperliche Einschränkungen, bis zum Ende standhalten konnte.

Nach nur einer Woche zu Hause in Erfurt, geht es für mich am 09.02.19 gleich weiter mit einem 10 tägigen Trainingslager in Portugal, gefolgt von einem weiteren Höhentrainingslager in Amerika.

Mein SaisonEinstieg erfolgt dann am 13.04.19, bei der Deutschen Meisterschaft über 20km Gehen.