

Trainingslager Monte Gordo (Portugal) und Flagstaff (USA)

Nach einem dreieinhalbwöchigen Höhentrainingslager (Südafrika) im Januar 2019 und einer anschließenden Ruhewoche in der Heimat, trainierte ich vom 09.02.19- 19.02.19 in Monte Gordo/ Portugal.

In diesem vergleichsweise kurzem Trainingslager, stand wie so oft, vor allem ausdauerorientiertes Training im Vordergrund (ca. 250km in 9 Tagen). So diente es als Vorbereitungs- und Übergangstrainingslager für das direkt im Anschluss erfolgte zweite Höhentrainingslager des Jahres in Flagstaff/ USA (20.02.19-18.03.19).

Da ich in den vergangenen Jahren oft mit gesundheitlichen Problemen, vor allem in den Wintermonaten, zu kämpfen hatte, entschied ich mich in diesem Jahr dem deutschen Winter weitestgehend aus dem Weg zu gehen und den Großteil der Zeit in wärmeren Regionen zu trainieren.

Das an der Algarve gelegene und als Trainingsstätte bewährte Örtchen Monte Gordo, stellte sich in der Planung schnell als perfekter Ort für ein „Übergangstrainingslager“, heraus. Es überzeugt mit seinem milden Klima, selbst in den Wintermonaten (15-20 Grad Celsius).

Am 19.02.19 flog ich dann nach Frankfurt, übernachtete dort und flog am nächsten Morgen gemeinsam mit Karl Junghannß, sowie meinem Trainer Pedro Zaslavskyy, direkt weiter nach Flagstaff.

Flagstaff liegt im Norden Arizonas, auf einer Höhe von 2100m ü.N.N. . Schon viele Jahre ist der an der weltbekannten Route 66 gelegene Ort, ein Mekka für Athleten verschiedenster Ausdauersportarten. Er überzeugt durch eine top Infrastruktur. Kurze Wege, viele verschiedene Trainingsstrecken und perfekte Möglichkeiten für alternatives Training, Krafttraining, sowie für regenerative Maßnahmen, machen Flagstaff zu eben diesem Mekka.

Auch hier war die Vorgabe meines Trainers eine weitere Entwicklung der Ausdauer.

So absolvierte ich in diesem Trainingslager auch meine bisher kilometerreichste Woche in meiner sportlichen Laufbahn. 226km standen nach sieben Trainingstagen im Protokoll.

Insgesamt spulte ich rund 600km auf amerikanischen Asphalt ab.

Alles in allem war die Kombination aus allen drei Trainingslagern gelungen. Bis zum Europacup am 19.05.19, geht die Vorbereitung nun aber erst einmal in der Heimat weiter.

Mein Saisoneinstieg erfolgt am 13.04.19, bei den Deutschen Meisterschaften über 20km Gehen.

Jonathan Hilbert

