

## Trainingscamp Niesendorf 2010

Über Himmelfahrt veranstalteten die Triathleten der TU Dresden ein kleines Trainingscamp bei Niesendorf in der Oberlausitz. Dafür hatten wir 3 Bungalows auf einem kleinen Zeltplatz angemietet. Dieser war zum Training optimal gelegen, es gab einen See direkt vor der Haustür so dass man sich nach dem Sprung ins doch sehr kalte Nass unter der warmen Dusche wieder aufwärmen konnte. Die 65km-Hinfahrt am Mittwoch abend absolvierten wir gleich als erste Trainingseinheit mit dem Rad, für den Gepäcktransport unterstützte uns freundlicherweise Ralfs Opa mit Auto und Anhänger, besonders die Lebensmittel hätten wir sonst gar nicht alle transportieren können. Ich hatte nämlich mit Josi in der Metro einen Großeinkauf gemacht, nach welchem uns Grundnahrungsmittel wie Thunfisch, Letscho, Möhren/Erbsen und Apfelmuß in praktischen 2 kg - Büchsen zur Verfügung standen. Nach dem Training am Donnerstag verbrachten wir den leider etwas verregneten Freitag etwas ruhiger und führten eine Lauftechnikanalyse mit Videoaufnahmen durch um unsere Technik in den nächsten Monaten weiterhin zu verfeinern (Dabei glänzte vor allem Jana mit einem vorbildlichen Lehrbuch-Laufstil). Am Samstag stand dann ein intensives Koppeltraining an und am Sonntag gab es einen dreifachen Staffeltiathlon über 0,26 / 4,5 / 2,3 km bei welchem alle Teilnehmer einer Mannschaft jede Sportart einmal durchführen durften. Dabei war das Team mit Chrissi, Stego und Steffen siegreich. Im Anschluss fuhren wir mit dem Rad zurück nach Dresden. Mit 16 Teilnehmern fand das Trainingscamp regen Zuspruch und mit etwas Glück gibt es nächstes Jahr eine Wiederholung der Veranstaltung :o) .



Schwimmen im Waldbad Niesendorf



Radeln durch die Oberlausitz



Lauf-ABC zur Technikschiung



Und unsere Spezial-Disziplin :o)