

12.04.2023 Mittelbayerische Zeitung

## Viel Sonne und viele Kilometer

Die Leichtathleten des TV Burglengenfeld weilten wie alle Jahre im Trainingslager in Cesenatico/Italien. Zwar gab es Sonnenschein pur, doch die Temperaturen blieben mit ca. 10 Grad deutlich unter dem Vorjahr. Dicke Kleidung glich die kleine Negativität aus und so wurde ab 7.00 morgens jeden Tag fleißig trainiert.

Von Franz Pretzl



*Die Leichtathleten feilten in Italien an ihrer Form*

Der ausgefüllte Tag begann für alle pünktlich jeden Tag um 7.00 Uhr morgens mit dem Frühsport am Strand oder im Hallenbad bei den Triathleten. Um 10.00 bzw. 15.30 Uhr winkte dann schon die zweite bzw. dritte Trainingseinheit für die Leichtathleten. Sie amüsierten sich mit dem Wurf- bzw. Kraft- und Sprintraining entweder am Strand oder dem naheliegenden großen Stadtpark. Meist drei bis vier Einheiten standen für die Triathleten pro Tag auf dem Programm.

Schweißtreibende Kilometer absolvierten sie mit dem Rennrad ins bergige Hinterland bei Ausfahrten bis zu 150 km und 2500 Höhenmetern. Viel Kraft kostete das Koppeltraining (Laufen-Biken-Laufen), sowie die Tempoläufe im Stadtpark. Die vierte Einheit bestand für die schon etwas müden Triathleten meistens aus einem lockeren Dehnprogramm.

So freuten sich schon alle auf die „fünfte Einheit“ am schmackhafte Abend Buffett im Hotel Riz. Das abwechslungsreiche Essen ließ die verbrauchten Kalorien schnell wieder ins Gleichgewicht bringen.

Gegen 20.30 Uhr beendete noch ein Vortrag oder ein Spieleabend den ausfüllenden Tag. Beim Ruhetag am Mittwoch schöpfte man neue Kraft bei einer Wanderung im bergigen Hinterland zur Ortschaft San Giovanni in Galilea. Einen ausgefüllten Tag hatten wie immer die drei Trainer mit Lisa Zeller, Thomas Kerner und Franz Pretzl, die für reibungslosen Ablauf sorgten. Nach dem Volleyballturnier Freitagnachmittags endete die schöne aber auch sehr harte Woche für die TV-Sportler und freuen sich schon auf 2024.