

Trainingslager des Kaders Target Sprint

Der Lauf auf den Brocken als zentrales Event

„Wir haben seit langer Zeit endlich wieder mit unserem Kader trainieren können“, teilte Andreas Tempelfeld, Landestrainer Target Sprint, mit und berichtete von dem zweitägigen Trainingslehrgang. „Das erste gemeinsame Training der jungen Sportler war lange erwartet worden. Corona hat das letzte halbe Jahr schwierig gemacht, haben die Athleten nur in ihren Vereinen zuhause trainieren können. Umso besser war die Stimmung im Team, nachdem sich alle in St. Andreasberg im Harz eingefunden hatten. Es war zu spüren, dass den Sportlern das gemeinsame Training gefehlt hat. Als erste Einheit stand ein Lauf von der Herberge zur Biathlonanlage am Sonnenberg auf dem Trainingsplan. In der "Richard Schulze Arena" werden im nächsten Jahr die Deutschen Sommerbiathlon Meisterschaften stattfinden. Daher wurden Schießstand und Laufstrecken genau unter die Lupe genommen, damit die Athleten sich auf die im nächsten September herrschenden Bedingungen vorbereiten können. Jede Anlage hat ihre speziellen Besonderheiten, die es zu berücksichtigen gilt, will man die Wettkämpfe erfolgreich absolvieren. Der Lauf zur und von der Anlage zurück war ein Erlebnis. Bei strahlendem Sonnenschein ging es teilweise über Trail-Pfade, die besondere Anforderungen an die Koordination der Läuferinnen und Läufer stellten. Weitere Einheiten waren Kraft- und Trockentraining sowie das zentrale Event, der Lauf auf den Brocken. Von der Herberge zum Brockengipfel waren es 16 km. Eine Gruppe von sechs Sportlern legte diese Distanz mit einigen Hundert Höhenmetern komplett zurück. Der Rest startete sieben Kilometer unterhalb des Gipfels zu einem anspruchsvollen Berglauf. Alle erreichten den Gipfel und konnten das atemberaubende Panorama bei perfektem Wetter genießen. Am Ende des Tages waren alle stolz, diesen besonderen Lauf zwischen 14 und 32 km zurückgelegt und geschafft zu haben. Am Sonntag ging es für das ganze Team direkt nach dem Frühstück aus dem Harz zurück nach Heiligenrode bei Kassel, wo auf der dortigen Biathlonanlage das Komplextraining stattfand. Nach dem doch sehr anspruchsvollen Trainingsprogramm des Vortages waren die Leistungen der Sportler sehr beachtlich. Es zeigte sich, dass die Zeit des Lockdowns und die nachfolgende Zeit mit eingeschränktem Training auf den Schießständen, die Sommerbiathleten nicht davon abgehalten haben zu trainieren. Das Trainerteam freut sich auf jeden Fall schon auf den nächsten Lehrgang Anfang November in Willingen. Dann soll die Vorbereitung der Saison 2021 weiter an Kontur gewinnen.“