



Abteilung Triathlon

Kai Andres (0 62 06) 15 51 75
E-Mail: triathlon@tv-lampertheim.de

Ein ganzer Triathlon oder nur die einzelnen Disziplinen?

Das Triathlonfieber hält weiterhin an. Schlagzeilen wie „Ironman innerhalb weniger Stunden ausgebucht“, sowie weltweit eine große Anzahl von Wettkämpfen über die verschiedenen Distanzen sind noch immer ein Zeichen dafür, dass in der Bevölkerung ein großes Interesse am Triathlonsport besteht.

Auch die Triathlonabteilung des TV Lampertheim verspürt diesen Trend und kann sich über die Anzahl ihrer Mitglieder nicht beklagen. Das Verhältnis von Neuzugängen zu Austritten steht in einem ausgewogenen, eher positiven Verhältnis.



TV-Triathleten beim Start zum gemeinsamen Weihnachtslauf

Für viele stellt der Triathlonsport einen Sport für Einzelkämpfer dar, was sicherlich auch oftmals zutrifft. Trotzdem können wir feststellen, dass der Mittelpunkt für viele Mitglieder das angebotene Schwimmtraining darstellt. Hier treffen sich relativ viele Mitglieder unabhängig davon, ob man wettkampforientiert trainiert oder lediglich einige Bahnen ziehen möchte. Da das Training auf mehreren Bahnen stattfindet, hat jeder die Möglichkeit in der gewünschten Leistungsklasse zu trainieren. Das

Schwimmtraining bietet auch für viele die Gelegenheit sich für weitere Aktivitäten zu verabreden. Sei es ein gemeinsamer Lauf in den Bergen, ein Tempotraining im Stadion oder ein ruhiger langer Lauf durch die Ebene.

Auch das gemeinsame Radfahren am Sonntag hat sich ebenfalls für viele im Trainingsplan etabliert. Man trifft sich in verschiedenen Gruppen (je nach Leistungsstand bzw. Länge der Einheit) und erklimmt gemeinsam die Berge oder sammelt Kilometer in der Ebene mit dem ein- oder anderen Ortsrandsprint. Gleiches gilt für das Wintertraining mit dem Mountainbike. Dies ist ebenfalls ein fester Bestandteil des Trainingsplans geworden.

Nicht zu vergessen sind weitere Disziplinen, die gerne außer Acht gelassen werden. Gemeint sind unser Rumpfttraining zur Stabilisierung der Rumpfmuskulatur sowie das leidige Thema des Dehnens. Sicherlich ist diese Einheit im Vergleich zu den anderen Disziplinen nicht so spannend und prickelnd. Es können keine Zeiten und Höhenmeter verglichen werden und die Verbesserung der Mobilität ist nicht sofort für jeden sichtbar. Aber trotz allem wird dieser Kurs sehr gut angenommen.

Viele stellen fest, dass sich das allgemeine Wohlbefinden verbessert. Man lernt einige Übungen kennen, die man auch einmal zu Hause vor dem Fernseher oder beim Zähne putzen ohne viel Aufwand wiederholen und festigen kann. Man erkennt, dass es doch sehr viele Möglichkeiten gibt mit einfachen Mitteln ein sehr gutes Ergebnis zu erzielen. Auch bei diesem Kurs ist der Leistungsstand relativ unwichtig. Jeder kann daran teilnehmen und die Übung entsprechend seinem Können ausführen. Bei Problemen mit dem Knie, der Schulter, dem Rücken oder ähnlichem steht unsere Trainerin mit Rat und Tat zur Seite und findet für jeden die richtige Übung.

Ziele für das Jahr 2010 sind bei jedem, und da sind wir alle wieder Individualsportler, unterschiedlich definiert. Manch einer mag an gar keinen Wettkampf teilnehmen, bei anderen ist der Terminkalender bereits an vielen Wochenenden verplant. Die bereits bestehenden Teilnehmerlisten bei diversen Wettkämpfen beinhalten jedoch sehr viele Triathleten des TV Lampertheim.



Weihnachtsumtrunk der Triathleten nach dem Rumpftraining

Beim Ironman in Frankfurt sowie dem Ironman in Klagenfurt gehen einige Athleten des TVL an den Start. Bei der Challenge in Kraichgau sind die Triathleten des Turnvereins mit 22 Startern bei der Kurz- sowie der olympischen und der Mitteldistanz ganz stark vertreten. Der „Römerman“ in Ladenburg mit seiner Kurz- sowie olympischen Distanz ist mit 20 Teilnehmern des TV Lampertheim ebenfalls ein sehr beliebter Wettkampf.

Den Abschluss des erfolgreichen Jahres 2009 feierten die Triathleten mit ihrer Abteilungsfeier am 30.01.2010. Nachdem die Saison beendet wurde und man, wie oben beschrieben, schon wieder fleißig für die bevorstehenden Wettkämpfe trainiert, lud die Abteilung zum gemütlichen Beisammensein ins London Pub ein.

Das Jahr 2010 hat gerade erst angefangen, mal schauen was es den Triathleten noch alles bringt.

