

Gesundheitsregion Bayreuth

Trainieren mit dem Profi

Camps am Ochsenkopf für Hobbysportler und ambitionierte Athleten



Nicht Leistung steht im Fokus des Camps, sondern moderate Belastungen und Techniktraining. Fotos: red

Fichtelberg - Triathleten kommen gerade aus der Saisonpause und steigen langsam wieder in ein geordnetes Training ein. In dieser Trainingsphase stehen nicht Leistung und Leistungsaufbau im Fokus, sondern das Durchbrechen gewohnter motorischer Muster, um im Anschluss neue Trainingsreize setzen zu können. Moderate Belastungen, das Ausprobieren vieler verschiedener, auch unbekannter Sportarten im Ausdauersportbereich, das triathlionspezifische Techniktraining und Schulung allgemeiner Kraft und Koordination stehen nun im Vordergrund.

Ende Oktober, Anfang November findet deshalb in der Erlebnisregion Ochsenkopf/Fichtelgebirge ein ganz spezielles Trainingscamp statt. In diesem sogenannten **Off-Season-Camp** gibt es eine ganze Reihe von Angeboten: Vom Mountainbikefahrtechniktraining, über Klettern, Skifahren, Athletiktraining, Schwimm- und Lauftechnikkurs bis hin zu Yoga und Entspannungstechniken.

Prof-Triathletin Christine Waitz leitet das Camp. Sie

steht der Trainingsgruppe von sechs bis maximal zwölf Athleten während der gesamten Zeit des Camps als Betreuer, Trainer und Ansprechpartner zur Verfügung. Touren, Trainingsangebote, Techniktraining im Bereich Schwimmen, Radfahren und Laufen sowie Vorträge werden im Vorfeld zusammen mit den an der Organisation beteiligten Parteien abgesprochen und geplant. Die Region Fichtelgebirge soll zudem als ideale Freizeit- und Trainingsregion vorgestellt werden.

Die Trainingscamps richten sich sowohl an Hobby- als auch an ambitionierte Athleten aus dem Triathlon- und Ausdauersportbereich, die für eine Trainingswoche keine weite Anreise auf sich nehmen wollen und dennoch die Vorzüge einer professionell geleiteten Trainingsgruppe und einer idealen Trainingslocation genießen möchten.

Angeboten werden zwei- bis sechstägige Trainingscamps mit unterschiedlichen Schwerpunkten in Zusammenarbeit mit der Erlebnisregion Och-

senkopf und sportärztlicher Betreuung durch Stefan Pecher.

Vor dem Wiedereinstieg in das fokussierte Training lohnt es sich, mit einem Leistungstest den aktuellen Stand zu bestimmen. Die kommenden Wochen können dann gezielt in den richtigen Trainingsbereichen absolviert werden. Ein Anreiz, im Frühjahr den Fortschritt im **Saisonvorbereitungscamp** zu überprüfen, wird geschaffen. Dieses findet Ende März, Anfang April 2015 statt. Kilometersammeln im Grundlagenbereich und einzelne intensivere Belastungen stehen in diesem Camp im Fokus. Das Training ist nun sehr spezifisch. Die größten Anteile werden im Radbereich absolviert, gefolgt von spezifischem Lauftraining. Das



Im Frühjahrscamp wird hauptsächlich geradelt.

Schwimmtraining steht in der Campwoche im Hintergrund und wird am Ruhetag zur Technikverbesserung genutzt.

Die Überprüfung des aktuellen Trainingsstands vor den intensiven Trainingswochen des Jahres bietet sich zu diesem Zeitpunkt an. Vorträge über Ernährung, über Motivation oder Trainingsmethodik im Sport sind bei Sportlern nun gefragt. Als ärztlicher Betreuer im nordischen Skisport während Olympischer Spiele, der gesamten Weltcupveranstaltungen und auch Weltmeisterschaften seit 2006 bietet Stefan Pecher im Rahmen der Leistungsdiagnostik folgendes Spektrum an:

- Optimierung der Leistungsentwicklung
 - Feststellung der maximalen Sauerstoffaufnahme, Verbrennungsrate, Ausdauerleistungsfähigkeit und Ermittlung der Trainingsherzfrequenz
 - Laktatdiagnostik
 - Erstellung von individuellen Trainingsplänen
 - Messung der Körperzusammensetzung (Impedanzmessung)
 - Laufbahndiagnostik zur Feststellung der dynamischen Belastung
 - Erstellung von individuellen Trainingsplänen
 - Kostenfreie Bereitstellung von Polar RC3 GPS Trainingscomputern
- Untergebracht sind die Teilnehmer im Drei-Sterne-Wildkräuter-Hotel Schönblick. Es liegt auf 800 Metern am Südhang des Ochsenkopfs im Herzen des Fichtelgebirges.

► Infos und Anfrage unter 0 92 72/9 70 32



Prof-Triathletin Christine Waitz leitet das Camp. Stefan Pecher ist der sportärztliche Betreuer.



Serie Gesundheitsregion

Bayreuth hat auf dem Gesundheitssektor jede Menge zu bieten. Was genau, stellt die „Fränkische Zeitung“ in der Serie „Gesundheitsregion Bayreuth“ vor. Ein Jahr lang gibt es einmal pro Monat eine Sonderseite zu diesem Thema. Im Oktober geht es beispielsweise um Berufe im Ge-



GESUNDHEITS
REGION
BAYREUTH

sundheitsbereich. Im November wird der Welt-Diabetes-Tag Thema sein. Informationen zur Gesundheitsregion gibt es im Internet unter www.gesundheitsregion-bayreuth.de.

afra



Gaby Weiss

Heilpraktikerin
Osteopathie - Massagen
Psychologische Lebensberatung

Bamberger Str. 20
95488 Eckersdorf
Tel. 0170/5554991

PhysioFit
Praxis für Physiotherapie - Frank Schulte
Im Gesundheitshaus - An den Rotmainauen 4
95512 Neudrossenfeld
Telefon 09203/686838 - Fax 09203/686839

PhysioFit
Neudrossenfeld

Besuchen Sie uns:
www.physiofit-neudrossenfeld.de
„Kostenlose Parkplätze - gute Busanbindung“