

## GTV Triathleten trainieren in der Lavawüste

Auf Lanzarotes Straßen 17000 Höhenmeter gesammelt

Fünf Gütersloher Triathleten entflohen für 14 Tage dem regnerischen Deutschen Winter. Bei meist sonnigem Wetter mussten sie jedoch recht robuster Natur sein, denn Windstärken 5 bis 6 waren ständig als unsichtbarer Gegner präsent, der bei Anstiegen mit bis zu 20% ihren eisernen Kampfeswillen bis an die Grenzen führte. Auch die Abfahrten waren teils mit Geschwindigkeiten bis 85 km/h spektakulär. Aber auch das Laufen an der

Küstenpromenade vorbei am Flughafen bis nach Arrecife sorgten für Abwechslung im Trainingsablauf.

Hier entdeckten sie die Faszination des Kanarischen Frühlings bei Temperaturen bis 27°C – grüne Oasen im bizarren Gegensatz zur unendlichen Geröllwüste aus erkaltetem Vulkangestein. Als Königsetappe wählten sie die Legendäre 180 km Ironman Strecke.

Bei idealen Straßenverhältnissen spulten sie insgesamt 1300km auf dem

Rennrad ab, bis die Oberschenkel einer zu erwarteten Eruption glichen. Doch bevor dieser Vulkan explodierte, war der obligatorische Sprung in den Pool bei Puerto del Carmen eine Wohltat für Körper und Geist, bis am nächsten Tag ein weiterer Höllentrip wieder für feurige Momente sorgte.

Die Oberligasaison und die Saisonhöhepunkte können nun gespannt und gut vorbereitet in Angriff genommen werden.



Im Trainingslager von I. Alexandra Walter, Gerhard Wickord, Alexander Krauß, Julian Oldenburg, Peter Walter