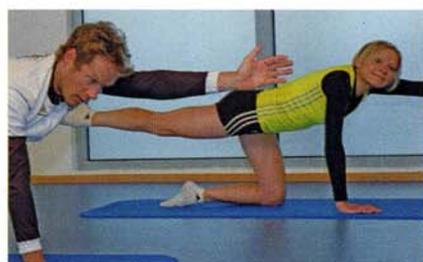


EIN TAG WIE KEIN ANDERER

Beobachtungen in Eberbach



9:15 Uhr. Der amtierende Ironman-Europameister Timo Bracht begrüßte die Triathletin Virginie Garten aus Dresden. Einmal mit einem Spitzensportler gemeinsam trainieren. Dieser Traum erfüllte sich Mitte April für die Dresdenerin. Hochmotiviert wurden bei herrlichem Frühlingwetter die ersten Kilometer entlang des malerischen Neckars überwunden. Im Naturpark Neckartal-Odenwald folgten einige kraftraubende Anstiege gemixt mit rasenden Abfahrten. Auch Timo Brachts Ehefrau Bettina begleitete die Gewinnerin des CAPS-Preisausschreibens auf den knapp 60 Kilometern.



14:00 Uhr. Im Fitness-Center standen spezielle Rumpfstabilisations- und Dehnübungen auf dem Programm. Timo Bracht legte hierbei einen besonderen Schwerpunkt auf den Hüftbeuger. Nebenbei blieb genügend Zeit, sich ganz entspannt und völlig ungezwungen mit einem der Stars der Szene über die Faszination Triathlon zu unterhalten.



14:30 Uhr. Timo erkannte recht schnell Virginies Schwachpunkt, ihren Schulterbereich, und zeigte ihr gleich ein paar wertvolle Tipps, die mithilfe eines Thera-Bandes vor dem Schwimmen schnell und ohne großen Aufwand in die Aufwärmphase eingebaut werden können. Aber auch sein Hinweis auf das Schwimmen mit einer Wasserwiderstandshose anstatt der häufig ungeliebten Paddles zum Kraftaufbau war sehr hilfreich.



14:45 Uhr. Bevor der abschließende Lauf entlang dem Neckar anstand, analysierte Timo zunächst auf dem Laufband Virginies Laufstil. Glücklicherweise gab es nicht viel zu korrigieren, sodass die beiden bereits wenige Minuten später auf und davon waren und die Natur genossen.

15:45 Uhr. Ausgewipert, fix und fertig. Ein ereignisreicher und interessanter Tag mit jeder Menge Spaß, neuen Erfahrungen und zahlreichen Einblicken in das Leben eines Profis neigt sich dem Ende zu. Leider. Virginie nahm ein tolles Erlebnis und ein unvergessliches Trainingsevent der Extraklasse mit vielen wertvollen Tipps nach Hause, an das sie sich gerne erinnern wird.