

# Indoor-Cycling spartenintern nicht nur für Triathleten



## Sparten Radsport und Leichtathletik starten erstes gemeinsames Indoor-Cycling

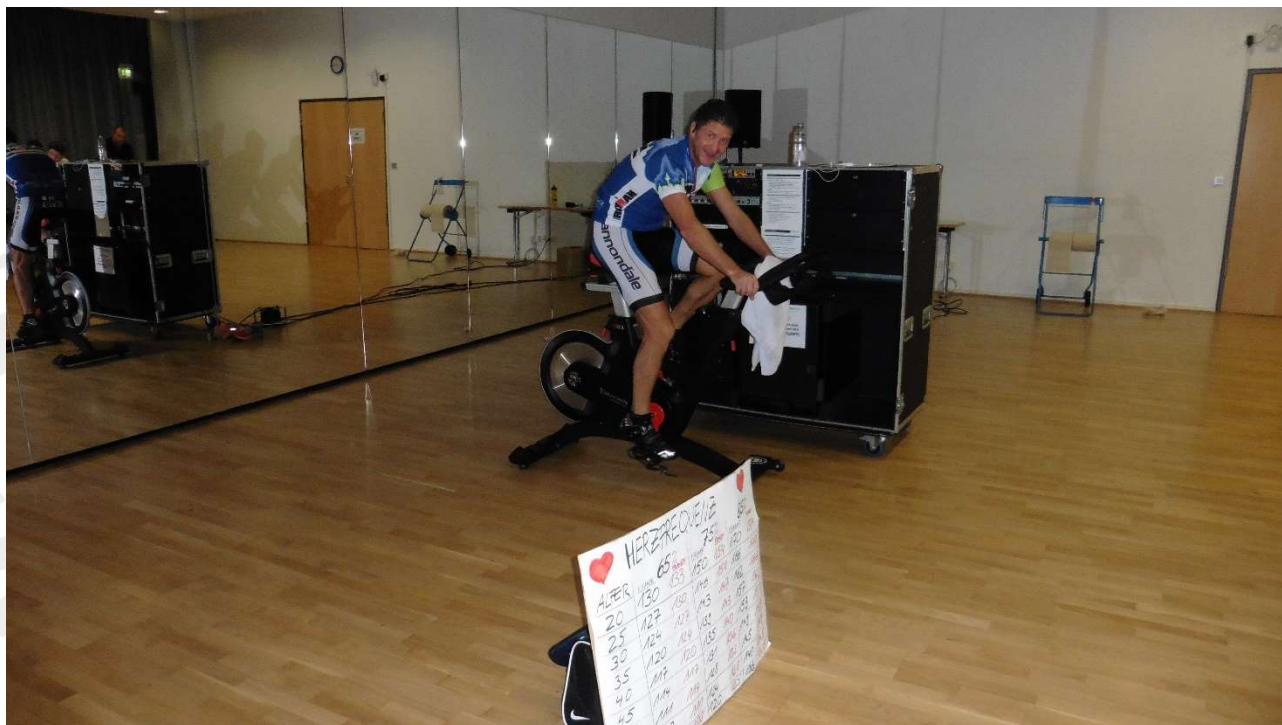
Ein eigener Kurs Indoor-Cycling in den Sparten Leichtathletik und Radsport? Wie kommt es dazu?

Anfang des Jahres haben wir, die Sparte Leichtathletik in Absprache mit den Sparten Radsport und Schwimmen eine Triathlon-Gruppe in der Sparte Leichtathletik gegründet. In der Auftaktveranstaltung, die bereits im November des letzten Jahres stattfand wurde darüber gesprochen, wie wir denn ein Triathlontraining installieren können. Laufen, Schwimmen, Radsport? Es reicht nicht nur auf die guten Angebote unserer Sparten hinzuweisen, es bedarf etwas mehr.

Schnell tauchen Begriffe, wie Trainingsplan, Wettkampfplan, Koppeltraining, spezielles Schwimmtraining, Rennradtraining, Indoor-Cycling im Winter und noch vieles mehr auf. Was alles daraus geworden ist, kann im Internet unter

<http://www.sgstern-stuttgart.de/angebot/sparten/leichtathletik/triathlon/> nachgelesen werden.

Für das Indoor-Cycling haben wir dank der Unterstützung der Geschäftsstelle und des Fitness-Studios dann einen Raum bekommen. Erst war die Idee, wir machen das Training selbst und bei der Nachfrage, wer denn daran Interesse hat, das Training mit zu gestalten, hat sich Jörg Kammerer als der ideale lizenzierte Instruktor herausgestellt; als aktiver Triathlet, weiß er, worauf es ankommt.



Jörg Kammerer ist unser Instruktor. Sportler durch und durch weiß er, wie er ein solches Training gestaltet. Die Tabelle mit Empfehlungen zur Herzfrequenz je nach Altersgruppe haben die Teilnehmer immer im Blick. Haben sie auch eine Pulsuhr?

Das Indoor-Cycling geht bis Ende März. Die erste Hälfte bis zum Indoor-Cycling-Marathon am 15. Januar 2017 dient der Vorbereitung, dort einmal 3 Stunden am Stück zu „fahren“. Vielleicht gibt es ja noch einen Abschluss-Event? Wer noch einsteigen möchte: Mail an [rische-sgstern@online.de](mailto:rische-sgstern@online.de).

Text und Bilder Klaus Rische



Wir sammeln uns im Atrium des Haus des Sports vor dem Trainingsraum und warten auf das Ende des vor uns liegenden Kurses. So wie wir wollen die Teilnehmer dieses Kurses möglichst jede Minute ihrer gebuchten Zeit nutzen. Da wir die letzten im Raum sind, können wir da auch einmal großzügig sein.



Starker Trainer – starke Truppe.

Mit dabei sind auch Vertreter der Spartenleitungen der Sparte Radsport und Leichtathletik; Anfänger im Indoor-Cycling, Quereinsteiger, ... frei nach unserem Motto: „Jeder kann, keiner muss“

