



Die 15-jährigen Triathlon-Nachwuchstalente im Becken der Roland Oase: Till Kramp (v. li.), Marlon Litzing (Bundessieger 2016) und Frederik Pilarski. FOTOS: BERNHARD-M. DOMBERG

Roland Oase: Ideal fürs Training

Bundesnachwuchs der Triathleten bereitet sich in Bad Bramstedt wieder auf einen wichtigen Wettkampf vor

VON BERNHARD-M. DOMBERG

BAD BRAMSTEDT. „Bad Bramstedt war für uns ein gutes Omen“, sagt Frank Heimerdinger, Jugendtrainer vom Neubrandenburger Bundesnachwuchsstützpunkt für Triathlon. Nach einem elftägigen Training in der Kurstadt, vor allem in der Roland Oase, hatten sich die Mecklenburger schon im vergangenen Jahr gute Plätze bei den deutschen Triathlon-Meisterschaften der Jugend und Junioren in Nürnberg gesichert. Dieses Mal geht es um die deutschen Meisterschaften am 29. und 30. Juli in Merzig.

17 Jugendliche im Alter zwischen 14 und 19 Jahren kamen erneut nach Bad Bramstedt, um in der Roland Oase sowie in und um Bad Bramstedt zu trainieren. Unter ihnen der 15-jährige Vorjahressieger Marlon Litzing, der 19-jährige Vizeweltmeister Peer Sönksen von 2015 so-

wie weitere junge Talente aus dem Nationalkader.

„Es ist schon so, wie der norwegische Nationaltrainer mit seinen Schwimmern damals bescheinigte: Das Freibad bietet hier ideale Voraussetzungen“, erläutert Heimerdinger. Wie seinerzeit die Norweger, lobten auch der Neubrandenburger Trainer

➔ **Die Sportler loben die ausgezeichnete Betreuung durch die Mitarbeiter des Freibads.**

sowie seine Assistentin und Nachwuchstrainerin Ines Estedt die Infrastruktur des Freibades, das windgeschützte und wohltemperierte 50-Meter-Wettkampfbecken sowie die ausgezeichnete Betreuung durch die Mitarbeiter der Roland Oase. Estedt ist mehrfache Weltmeisterin im Triathlon und wird in der Bes-



Die jungen Triathleten des Bundesnachwuchskaders und ihr Coach Frank Heimerdinger fühlen sich wohl in Bad Bramstedt.

tenliste deutscher Ironman-Athletinnen geführt. Auch die Laufstrecken in und um Bad Bramstedt fanden die Neubrandenburger angemessen. „Nur für den Fahrradteil des Triathlons hätten wir uns ein paar höhere Berge gewünscht“, sagt Heimerdinger.

Die Jugendlichen aus Neu-

ten besuchen das Sportgymnasium in Neubrandenburg, wo sie etwa zu einem Drittel der Zeit nicht am direkten Schulunterricht teilnehmen können“, erklärt Trainer Heimerdinger. Daher muss während des auswärtigen Trainings und der Wettkämpfe in den Unterkünften fleißig gepaukt werden.

Eine Wiederholung nächstes Jahr ist wahrscheinlich

Ob ihnen das zeitweise sehr schlechte Wetter etwas ausmacht? „Die Duschen kommen halt von außen. Und sollte das Wetter während der Wettkämpfe Ende Juli auch nicht besser sein, sind wir halt im Vorteil“, scherzt Heimerdinger. Das Neubrandenburger Team zieht in Betracht, auch im nächsten Jahr wieder nach Bad Bramstedt zu kommen. „Falls wir nicht wieder erwarten etwas Besseres finden“, verspricht der Coach.

brandenburg trainieren noch bis morgen. Während die 14- bis 17-Jährigen 400 Meter schwimmen, 10 Kilometer Rad fahren und 2,5 Kilometer laufen, üben die 18- bis 19-Jährigen das 750-Meter-Schwimmen, 20 Kilometer Radfahren und 5 Kilometer laufen.

„Die jugendlichen Triathle-