

Mit Timo Bracht

Mit Lothar & Nicole Leder



TRIATHLON
HOLIDAYS

**Triathlon-Camps
Frühjahr 2019
Mallorca & Lanzarote**


ANZEIGE



ROSE

WIR BEWEGEN MENSCHEN
ZUM RADFAHREN SEIT 1907.

JETZT ENTDECKEN >


AHNLICHE ARTIKEL
**TRIATHLONPROFI-LIFE: EIN TAG IM
THANYAPURA-TRAININGSCAMP MIT
MICHAEL RAELEERT UND JOHANNES
MOLDAN**

« ZURÜCK | TRAINING > TRAININGSLAGER > SPECIAL: FIT IM TRAININGSLAGER

LANZAROTE CAMP: TIMO BRACHT WILL MIT TRIATHLON HOLIDAYS AN IHRER FORM TÜFTELN UND NACHHALTIGES WISSEN VERMITTELN

von Harald Eggebrecht für tri2b.com | 14.11.2018 um 16:27

Er galt als kreativer Kopf mit Hingabe und Tüftler unter den Triathlon-Profis, der nichts dem Zufall überließ. Timo Bracht war während seiner Pro-Karriere bekannt für äußerst akribisches Arbeiten und wurde dafür u.a. mit neun Ironman-Siegen und dem 2014er Triumph bei der Challenge Roth belohnt. 2017 beendete der Eberbacher im Alter von 42 Jahren seine erfolgreiche Profilaufbahn und ist nun nach einer kurzen Auszeit als Coach unterwegs. Im Frühjahr 2019 wird Bracht für den Anbieter Triathlon Holidays erstmals Trainingswochen auf Lanzarote anbieten.

Auf der bei Triathleten so beliebten kanarischen Urlaubsinsel wird Timo Bracht im Februar zwei einwöchige Camps leiten. Die karge Kanareninsel ist dabei ganz bewusst als Destination gewählt. "Lanzarote ist legendär, ich habe der Insel wahnsinnig viel zu verdanken", so Bracht, der dort während seiner Karriere unzählige Trainingscamps absolvierte und sich zudem im Jahr 2011 in die Siegerliste des Ironman Lanzarote eintragen konnte. Nach 8:30:34 Stunden riss der Odenwälder damals auf den Avenidas de las Playas von Puerto del Carmen das Zielband in die Höhe - neuer Streckenrekord - der auch heute noch Bestand hat.



Rückblick: Timo Bracht gewinnt im Jahr 2011 den Ironman Lanzarote in neuer Streckenrekordzeit - @rauschendorfer.de

Die eigene Jagd nach Bestzeiten ist bei Bracht nun Vergangenheit, der bewusst eine "Sabbat-Saison" einlegte, um etwas Distanz zur Szene zu gewinnen und auch gezielt Form zu verlieren. "Nun gilt der 100-prozentige Fokus meinen Camp-Teilnehmern". Bracht kennt die Situation, die sich einem als Trainer stellt nur zu gut aus der eigenen Vergangenheit. Vor seinem Wechsel ins Triathlon-Profilager studierte er Sportwissenschaften mit dem Schwerpunkt "Rehabilitation & Prävention" und hatte in dieser Zeit schon diverse praktische Erfahrungen als Trainer gesammelt. "Ich habe damals sehr schnell gelernt, wie ich die Sportler richtig motivieren kann", erinnert sich der Familienvater zurück. Außerdem lernte er in den ersten Jahren seiner Triathlon-Karriere die Ansprüche an ein Trainingscamp aus der Sichtweise eines Agegrouper kennen. "Von daher schließt sich mit den Triathlon Holidays-Camps auf Lanzarote für mich nun ein Kreis".

SPAGAT ZWISCHEN WISSENSCHAFTLICHEM TRAINING UND URLAUBSFEELING

Dass Bracht nun sein Wissen bei den Camps von Triathlon Holidays mit einbringt, hat mit der persönlichen Philosophie des Schweizer Veranstalters zu tun. "Ich wollte nicht gleich zu viele Camps anbieten". Außerdem soll auch die Gruppengröße mit 15-20 Athleten ganz bewusst noch eine wirklich persönliche Ansprache ermöglichen.

So ist laut Bracht eine Betreuung mit dem entsprechenden trainingswissenschaftlichen Unterbau möglich. In die Praxis umgesetzt bedeutet dies: Nach einem Eingangsleistungstest am ersten Tag der Trainingswoche wird anschließend mit individuellen Intensitätsbereichen trainiert. Trotz aller Puls- und Wattwerten soll aber auch das Urlaubsfeeling keinesfalls zu kurz kommen, verspricht Timo Bracht und schwärmt dabei von seinen Lieblingstrainingstrecken auf Lanzarote. Nicht fehlen darf da beispielsweise eine Tour nach Orzola an die Nordspitze Lanzarotes, mit anschließender Rückfahrt über die Berge.

EIN MEHRWERT FÜR DIE GANZE SAISON

Ein weiteres Anliegen Brachts ist es, seinen Teilnehmern möglichst viel für die sich anschließende Triathlon-Saison mit auf den Weg zu geben. "Es soll nicht nur eine coole Trainingswoche sein, sondern einen Mehrwert für die ganze Saison bieten." Dazu orientiert sich Bracht einerseits bei den Camp-Inhalten an den geplanten Saisonhöhepunkten seiner Schützlinge, andererseits sollen auch in der Camp-Woche erlernte Trainingsmethoden anschließend gezielt im Heimtraining angewandt werden können. Anhand eines in der Trainingswoche durchgeführten Rad-Intervalltrainings will Bracht beispielsweise seinen Athleten auch das Handwerkszeug für die richtige und dosierte Einbindung dieser intensiven Trainingsform innerhalb des Saisonverlaufs mitgeben.

Zwar ist Lanzarote bekannt dafür, mit seinen oftmals strammen Nordost-Passatwinden selbst die gestählten Waden so mancher Triathlon-Pros gehörig auf die Probe zu stellen. Bracht versichert aber, dass seine Camps trotzdem nicht nur den alten Hasen vorbehalten sind. Auch wissensdurstige Athleten, die sich noch in den Anfangsjahren ihrer Triathlon-Laufbahn befinden und über eine gewisse Trainingsgrundlage verfügen, sind herzlich willkommen. Allzu erschöpfende Trainingstouren können auch auf Lanzarote mit einer geschickten Tourenwahl, angepasst an die aktuelle Wettersituation, durchaus verhindert werden. Bei der Aufgabe, an der Form der Teilnehmer zu tüfteln, ist Timo Bracht also gleich wieder in seinem Element.

WEITERFÜHRENDES

PORTRAIT Timo Bracht »

EXTERNER LINK Mehr Infos zu den Triathlon Holidays-Camps mit Timo Bracht »