

Mit Schwung ins neue Jahr – Erfolgreicher Dreikönigsmarathon



Er ist bereits Tradition, der alljährlich am 06. Januar stattfindende Bike Fit Marathon in den IMPULS-Räumen der SG Stern.

Der sportliche Auftakt ins Neue Jahr wird gerne von den Indoorcyclern wahrgenommen, um die vermehrte Kalorienaufnahme über die Weihnachtsfeiertage und Silvester wieder ins Lot zu bringen.

Auch in diesem Jahr waren wieder alle Räder belegt, als Bike Fit Trainer Georg Bierbaums um 14:00 Uhr die Teilnehmer herzlich willkommen hieß und gute Wünsche für das Jahr 2017 aussprach.



Danach eröffnete Karl Heck den Marathon. Er brachte das Herz-Kreislauf-System der Teilnehmer langsam in Schwung. Mit Liedern aus der Zeit der Neuen Deutschen Welle ging es in verschiedenen Belastungsphasen durch die erste Stunde.

Bike Fit Trainer Peter Geiges war für die Zusammenstellung der zweiten Stunde verantwortlich und bei ihm ging es, begleitet von Hardrock-Musik, ständig nach oben. Erholung war hier wenig angesagt und der Kalorienumsatz der Teilnehmer entsprechend hoch.



Ein Intervalltraining, für das sich Übungsleiter Georg Bierbaums verantwortlich zeichnete, war Inhalt der dritten Marathonstunde. Ständige Belastungswechsel zwischen 70 und 95 % der maximalen Herzfrequenz forderten die Marathonbiker bei motivierender Musik in hohem Maße.

Für einen erfolgreichen Ausklang der vierstündigen Veranstaltung sorgte dann

Trainer Jürgen Heinle, dem es gelang, nochmals die richtige Mischung zwischen Belastung und Erholung zu finden. Mit einem entsprechenden Musikmix leitete Jürgen das Cool Down ein und führte alle 18 Radler wieder auf das Ausgangsniveau zurück.

Während den Einheiten wurden die Indoorradler durch die Trainer mit Obst, Müsliriegeln und Getränken versorgt, sodass alle in der Lage waren, den Marathon erfolgreich zum Abschluss zu bringen.

Bei isotonischen und nicht isotonischen Getränken ließ man den Dreikönigsmarathon im Restaurant Waldseebad gemütlich ausklingen.

