

Triathlon

Wie im letzten Heft möchten wir hier die Gelegenheit nutzen, unsere schöne Sportart anderen Sportfreunden des HSV Weimar vorzustellen. Wir - das sind die Triathleten des HSV. Mit 22 Trias ist unser anfangs kleines Häufchen beachtlich gewachsen.

Was bewegt uns eigentlich, diese zeitaufwendige Sportart zu betreiben? Wo es die Cracks unter uns auf ein wöchentliches Trainingspensum von 10 Kilometer Schwimmen, 300 Kilometer Radfahren und 30 Kilometer Laufen bringen.

Nun, Masochisten sind wir jedenfalls nicht!

Es ist die Freude am harten Trainieren, das Gefühl, eine solche Herausforderung zu bestehen, die uns bewegen. Dabei kann natürlich jeder selbst bestimmen, mit welchem Umfang er die Sache betreibt. Im Vordergrund stehen der Spaß am gemeinsamen Training und den Fahrten zu den Wettkämpfen. Und im Winter ziehen wir an den Wochenenden nicht die Laufschuhe an, sondern schnallen die Ski unter die Füße. Matthias Doll und Thomas Zirkel waren infolge dieser 'Maßnahmen' in der Lage, den berühmten 'Wasa-Lauf' in Schweden zu absolvieren.

Nach dem harten Wintertraining wird die Form in Duathlon-Wettkämpfen getestet. Sebastian Martin verdiente sich hierbei seine ersten Lorbeeren. Mit dem vierten Platz in seiner Altersgruppe war er bester Thüringer bei den Deutschen Meisterschaften in Suhl. Danach stehen die eigentlichen Triathlons auf dem Programm.

In den Triakreisen Thüringens ist der HSV Weimar inzwischen eine feste Größe geworden. Unsere Spitzenleute: Sebastian Martin, Christian Ruhland, Carsten Blume, Jörn Meyn sind jederzeit für eine Spitzenplatzierung gut. Thüringer Meistertitel unterstreichen das.

Was machen wir sonst noch? Im Winter organisierten wir den ersten Basketballvergleich Thüringer Tria-Vereine. Im Herbst soll eine Neuauflage folgen. Fünf Athleten besuchen zur Zeit einen Lehrgang in der Landessportschule Bad Blankenburg, um eine C-Trainerlizenz zu erwerben. Wir wollen dadurch sichern, daß wir unser Training individuell besser abstimmen können - bei den genannten Trainingsbelastungen ein absolutes Muß.

Dann kümmern wir uns noch um die Arbeit mit den Kindern. Christian und Sebastian 'prügeln' die Kids nicht etwa zu Höchstleistungen, sondern führen sie mit Spiel und Spaß an unseren Sport heran.

Unser Dank gilt Jürgen Schulz von Daris Bau GmbH. Er ermöglicht uns die Anreise zu entfernt gelegenen Wettkampforten per Bus. Ihm verdanken wir auch unsere Kleidung mit dem HSV Triathlon- Logo auf den 10 Teilen. Dank auch an Herrn Architekten Ruhland für die großzügige Spende, die uns die Durchführung eines einwöchigen Trainingslagers erlaubte. (Andreas Krebs)



Matthias Doll
zwischen
Schwimmen
und Radfahren



Spaghetti Bolognese Vor jedem Wettkampf treffen wir uns zum 'Carbon-Loading', wo wir reichlich Kohlehydrate in Form von Nudeln bunkern. Wer viele Kohlehydrate verbrennt, muß auch für Nachschub sorgen.

YOGA-KURSE IM HSV



Dreieck Trikonasana

Yogakurse für Anfänger und Fortgeschrittene gehören zum festen Angebot des HSV und stellen doch keine sportliche Disziplin dar. Yoga zeigt den Weg nach innen. Das Wort kommt aus dem Sanskrit und bedeutet "anjochen, anschnüren, sich mit etwas verbinden". Diese Etwa liegt in uns selbst, in unserer geistig - seelischen Haltung. Im Yoga gibt es viele Wege. Hatha - Yoga ist der Weg der körperlichen Gesundheits - und Leistungsfähigkeit. Entspannung, aufbauendes Körpertraining - Asanas -, Wirbelsäulengymnastik, Atemtechnik - Pranajama -, verbunden mit Elementen des autogenen Trainings sowie der Meditation, geben dem Teilnehmerkreis psychische und physische Kraft für die Bewältigung der Alltagsaufgaben. Um solche Kurse zu leiten, sollte die Ausbildung zum Yogalehrer Voraussetzung sein. In Deutschland gibt es den Bund Deutscher Yogalehrer (BDY), der Mitglied in der Europäischen Yoga Union (EYU) ist und neben anderen Aufgaben die Ausbildung und Anerkennung der Yogalehrer zum Ziel hat.

Aus der Tradition der Vorwendzeit entstand in Leipzig aus dem Arbeitskreis Yoga und indische Medizin der Yoga Darshana Verein. Von ihm geht besonders die Weiterbildung der anerkannten Yogalehrer aus, die den Zusammenhang von Yoga und Therapie herstellen soll. Hier sind es besonders Mediziner und Physiotherapeuten, die diese Entwicklung befördern.

Frau Siegfriede Weber aus Weimar, die als Nestorin der hiesigen Yogabewegung gilt, wurde für ihren verantwortungsvollen Einsatz Ehrenmitglied im Yoga Darshana Verein in Leipzig sowie im BDY und in der EYU. Frau Dorothea Dietrich aus Weimar ist ordentliches Mitglied beider Vereine.

Ehemalige Schülerin von Frau Weber, besitzt sie durch ihre berufliche Tätigkeit als Pädagogin an der Medizinischen Fachschule Weimar ein fundiertes Wissen auf dem Gebiet der Anatomie - Physiologie und Gesundheitserziehung und konnte nach langjähriger Yoga - Kursleitung und entsprechenden Prüfungen die Lehrbefähigung vom BDY erhalten. Ihre Kurse, vorwiegend für Fortgeschrittene angelegt, enthalten Elemente aus dem Aku - Yoga, Formen der Kommunikation im Yoga und Anfänge in Shiatsu.

Neu im Winterkursangebot war auch ein Kleiner Kurs für ein Elternteil mit Kind (4-8 Jahre), der ein gelungener Einstieg war und nach Möglichkeiten zur Fortsetzung sucht.

(Dorothea Dietrich)

SPORTHHAUS MORTAG
PUSCHKINSTRASSE 1 99423 WEIMAR
TEL./ FAX 0 36 43 / 6 56 21

DAS HAUS
FÜR
SPORT
UND
FREIZEIT