

# Trainingslager Lanzarote

## Camp d'entraînement à Lanzarote



Athleten des Handbike-Nationalkaders, des Nachwuchskaders sowie weitere Handbiker waren vom 9. bis 23. Februar 2014 im Saison-Vorbereitungs-Trainingslager auf der Kanareninsel Lanzarote. Unter der Gesamtleitung von Nationaltrainer René Savary und den Assistenz-Trainern Meinrad Müller und Nadine Gallenbach absolvierten die neun Handbiker ein hartes und anspruchsvolles Trainingsprogramm.



Täglich wurden zwei Trainingseinheiten von ungefähr je zwei Stunden bestritten. Am Morgen wurden vor allem technisch anspruchsvolle Trainings alternierend mit Fahrtechnik, Schnellkraft, Antrittskraft, Schnelligkeit und Teamsprints durchgeführt. Am Nachmittag erfolgten extensive Einheiten in den Grundlagenausdauer-bereichen GA1 und GA2 mit verschiedensten Belastungsformen.

Nebst den täglich zwei Trainingseinheiten wurden auch zwei Trainingsrennen bestritten. Tobias Fankhauser zeigte dabei, dass auch dieses Jahr mit ihm zu rechnen ist. Er gewann das Einzelzeitfahren in seiner Kategorie und siegte auch im 6er-Mixed-Team Wettbewerb zusammen mit Athos Libanore. Michel Muster belegte mit seinem Team den guten 2. Rang. Sandra Graf wurde im Zeitfahren nur knapp von Silke Pan (GER) geschlagen. Alle andern zeigten ebenfalls bereits eine gute Basisform. Mehr Infos unter: [www.trimakina.com/handbike-vuelta-playa-blanca/resultados/](http://www.trimakina.com/handbike-vuelta-playa-blanca/resultados/).

Ein ganz grosses Dankeschön gebührt allen Begleitern und den Eltern der Handbiker. Sie haben ganz selbstverständlich die Trainings unterstützt und bei Sicherungsaufgaben mitgeholfen.

Der grösste Dank gebührt jedoch den Athleten, die sich zu einem ausgezeichnet zusammen arbeitenden Team gefunden haben. So konnte jeder schlussendlich auch enorm vom Anderen profitieren. Alle haben nun eine sehr solide Grundform für die kommende Saison aufgebaut.

*René Savary, Nationaltrainer*  
Fotos Lissy Hungley

Les athlètes du cadre national de handbike, ceux du cadre de la relève ainsi que d'autres handbikers ont participé, du 9 au 23 février 2014, à un camp d'entraînement sur l'île de Lanzarote, aux Canaries, en vue de préparer la saison. Sous la direction générale de l'entraîneur national René Savary et encadrés par les entraîneurs assistants Meinrad Müller et Nadine Gallenbach, les neuf handbikers présents ont suivi un programme exigeant et rigoureux.

Deux unités de deux heures environ ont été effectuées quotidiennement. Le matin, des exercices ambitieux sur le plan technique alternaient avec ceux portant sur la technique de conduite, la force-vitesse, la force de poussée, la rapidité et les sprints en équipe. L'après-midi était consacré à des unités extensives dans le domaine de l'endurance de base EB1 et EB2, sous diverses charges de travail.

En plus des deux unités d'entraînement journalières, deux courses d'entraînement ont été disputées. Tobias Fankhauser a démontré qu'on pouvait, cette année aussi, compter sur lui. Vainqueur de sa catégorie en contre-la-montre individuel, il a également remporté, avec Athos Libanore, la compétition par équipe mixte de six coureurs. Michel Muster a conquis avec son équipe une belle 2e place. Au contre-la-montre, Sandra Graf s'est fait coiffer sur le fil par Silke Pan (GER). Tous les autres ont fait preuve d'une bonne forme physique de base. Plus d'infos sur [www.trimakina.com/handbike-vuelta-playa-blanca/resultados/](http://www.trimakina.com/handbike-vuelta-playa-blanca/resultados/).

Nous adressons un grand merci à tous les accompagnateurs et aux parents des handbikers. C'est tout naturellement qu'ils ont soutenu les entraînements et qu'ils ont mis la main à la pâte pour des tâches de sécurisation.

Mais nos remerciements les plus vifs vont aux athlètes qui ont constitué une équipe sachant coopérer à la perfection. Chacun put ainsi, au final, profiter énormément de son prochain. Et tout le monde dispose à présent d'une solide condition physique de base pour affronter la saison à venir.

*Texte: René Savary, entraîneur national*  
Photos Lissy Hungley

