

Trainingslager unter Spaniens Sonne

RCL-Amateurfahrer David Jung absolvierte 14-tägiges Trainingslager

In den vergangenen zwei Wochen absolvierte David Jung, seit ein- einhalb Jahren Amateurfahrer beim RCL, ein Trainingslager in Malaga an der Costa del Sol Spaniens. In den 14 Tagen wurde der letzte Fein-



schliff für einen guten Saisonanstieg gelegt. Grundlagenausdauer, Kraftausdauer und Sprinttraining standen an den Trainingstagen unter Spaniens Sonne auf dem Programm. Bei sonnigem Wetter und Temperaturen zwischen 20 und 30 Grad konnte natürlich viel besser trainiert werden als im verregneten Sauerland. Somit hat Jung in den 14 Tagen 1500 Kilometer zurücklegen können. Dabei standen teilweise Trainingseinheiten von über 200 Kilometern in den Bergen an der Costa del Sol auf dem Programm. Im Schnitt saß Jung jeden Tag über 100 Kilometer und knapp vier Stunden im Sattel. Nun steht erst einmal eine Woche mit Regenerationstraining auf dem Plan, damit Jung sich von den anstrengenden Wochen wieder erholen kann, um dann am Sonntag gestärkt in die neue Saison zu starten. Beim Rennen am Sonntag in Einhausen (Hessen) will Jung einen ersten Formtest wagen.