

# TRAININGSCAMP FUERTEVENTURA 2012

LET'S GO TO PLAYITAS





Freitag, 24. Februar 2012

---

Anreise Hösbach,  läuft... Abends noch lecker zum Italiener in Aschaffenburg.

Samstag

25

 **Laufen**  
7.49 km (42:46)

 **Schwimmen**  
2.00 km (1:00:00)

Samstag, 25. Februar 2012

---

Früh aufstehen und ab auf die Insel...



Wie immer im Hotel angekommen, heißt es warten aufs Zimmer und schnell noch frühstücken ;-)

Erste Laufeinheit auf Fuerte war sehr angenehm (Sonne/Wind), bis auf mein Magen der mal wieder nicht mitspielt. Erste Schwimmeinheit auf Fuerte und des Jahres 2012!!! Juhu ich kann es noch, mal schauen was das bisschen Krafttraining gebracht hat?

Leckerer Abendessen und Vorstellungsrunde...

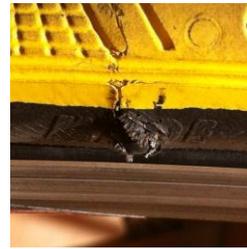
<b>Sonntag</b>	
	26
<b>Schwimmen</b>	2.80 km (1:00:00)
<b>Rad</b>	79.03 km (3:08:49)

Sonntag, 26. Februar 2012

Frühschwimmen

Erste Radeinheit

+2xSchlauch wechseln  
+2xToilettengang  
=79km + kein Spaß!!!



Distanz:	79.03 km
Zeit:	3:08:49
Ø Geschw:	25.1 km/h
Positiver Höhenunterschied:	1,180 m
Kalorien:	1,720 cal

**Details**

**Zeitmessung** Pace Geschwindigkeit

Zeit: 3:08:49  
Elapsed Time: 3:24:19  
Ø Geschw: 25.1 km/h  
Max. Geschw.: 66.6 km/h

**Höhe über Meeresspiegel**

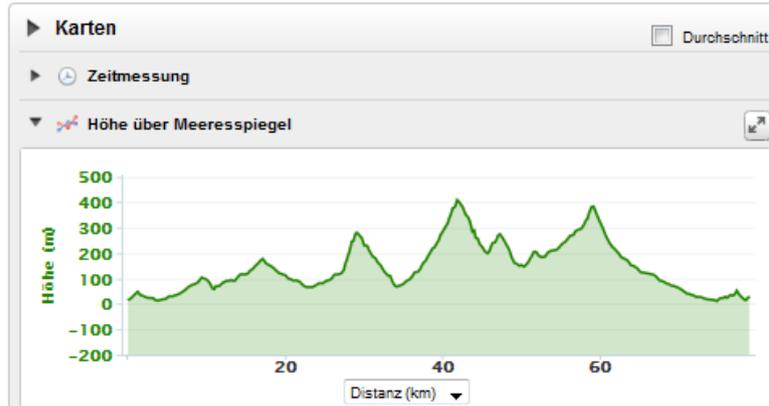
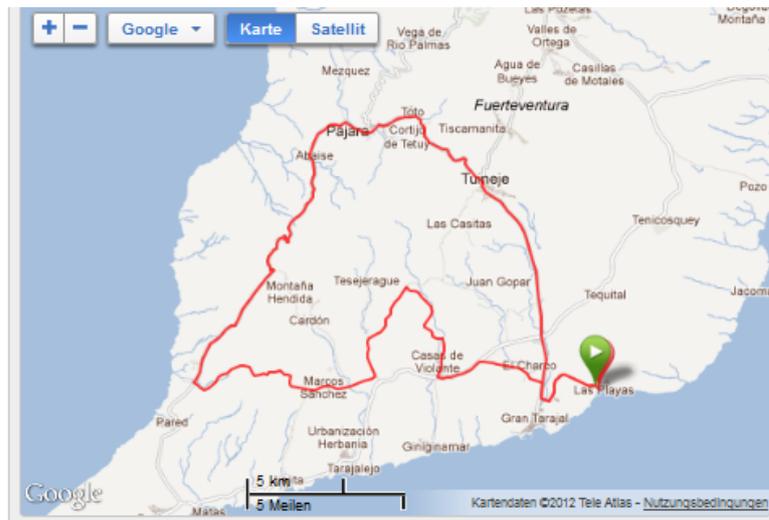
Positiver Höhenunterschied: 1,180 m  
Negativer Höhenunterschied: 1,166 m  
MinElevation: 10 m  
MaxElevation: 408 m

**Herzfrequenz** bpm % max. Herzfrequenz Bereiche

Ø HF: 165 bpm  
Max. HF: 189 bpm

**Runden** 1 Zwischenzeiten anzeigen

**Weitere Informationen**



Montag

27

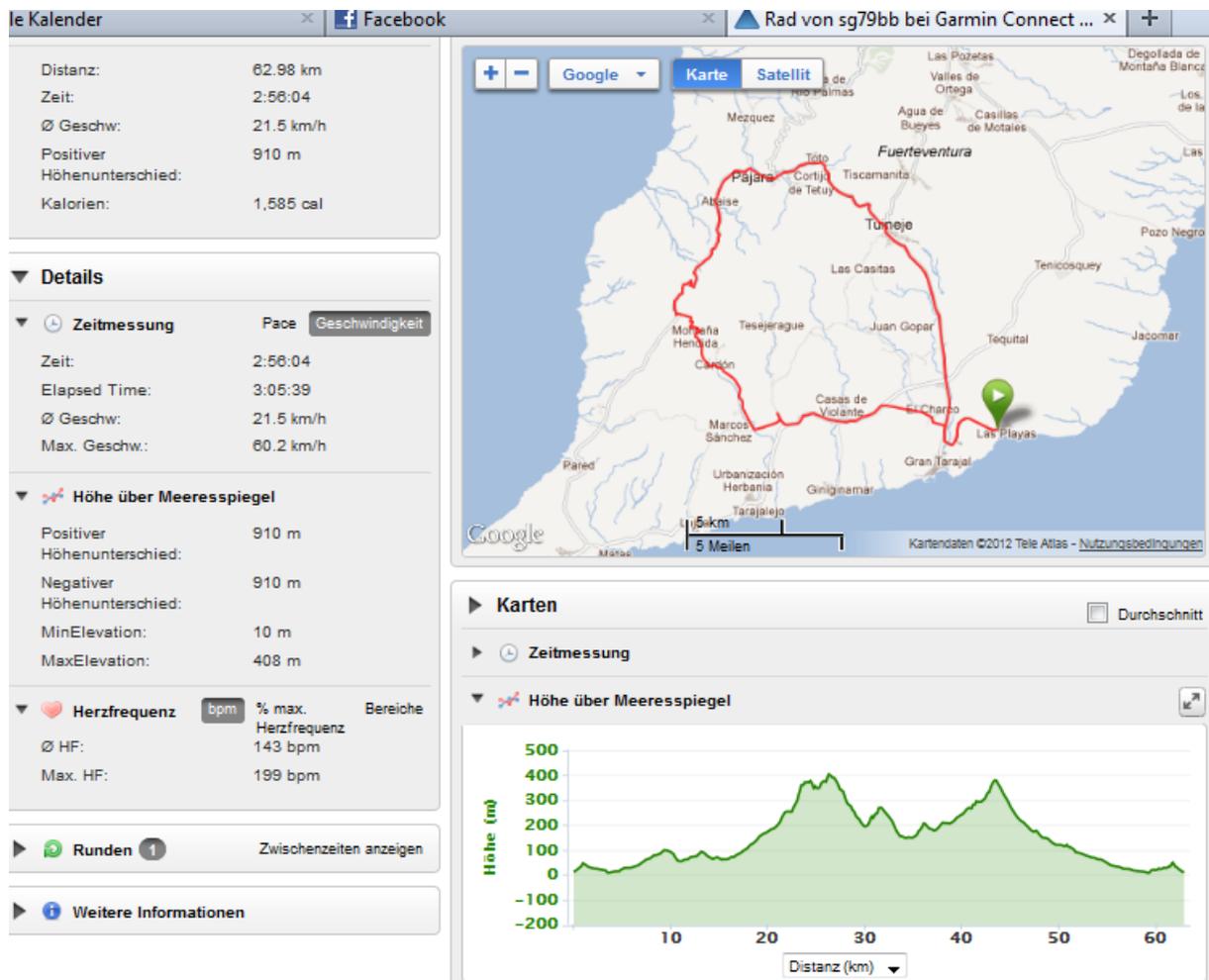
 **Schwimmen**  
2.70 km (1:00:00)

 **Rad**  
62.98 km (2:56:04)

 **Schwimmen**  
0.50 km (30:00)

Montag, 27. Februar 2012

Magenprobleme sind immer noch da ;-(



Dienstag

28

Lauf

9.76 km (1:05:44)

Rad

85.13 km (3:26:44)

Schwimmen

1.00 km (30:00)

Stabi

(45:00)

Dienstag, 28. Februar 2012

Morgens geht's zum Nüchternlauf, in der ersten Woche bin ich noch nicht bis zum Leuchtturm gelaufen...

Frühstücken und ab aufs Rad:

Kraft am Berg !!! 3x hoch = 85km 1747Hm

1. 21:10
2. 19:21
3. 20:15

Naja da geht noch was...

Distanz:	85.13 km
Zeit:	3:26:44
Ø Geschw:	24.7 km/h
Positiver Höhenunterschied:	1,747 m
Kalorien:	2,092 cal

#### Details

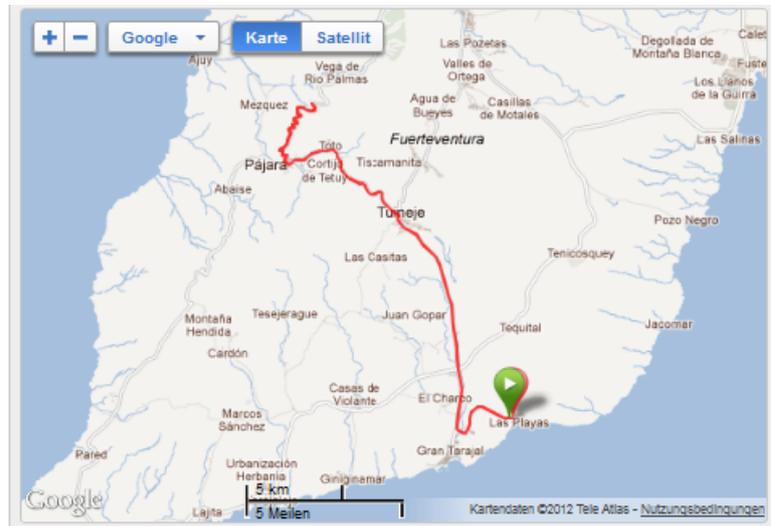
<b>Zeitmessung</b>	Pace	Geschwindigkeit
Zeit:	3:26:44	
Elapsed Time:	4:35:09	
Ø Geschw:	24.7 km/h	
Max. Geschw.:	68.3 km/h	

<b>Höhe über Meeresspiegel</b>	
Positiver Höhenunterschied:	1,747 m
Negativer Höhenunterschied:	1,738 m
MinElevation:	10 m
MaxElevation:	435 m

<b>Herzfrequenz</b>	bpm	% max. Herzfrequenz	Bereiche
Ø HF:		158 bpm	
Max. HF:		234 bpm	

Runden 9 Zwischenzeiten anzeigen

Weitere Informationen



#### Karten

Zeitmessung

Höhe über Meeresspiegel



Mittwoch

29

**Schwimmen**  
2.50 km (1:00:00)

**Stabi**  
(40:00)

Mittwoch, 29. Februar 2012

Ruhetag

Ruhetag

1Std. Schwimmen und lang frühstücken.  
Wäsche waschen und Sonnenbad, ein wenig Stabi am Nachmittag

Donnerstag

1

**Schwimmen**  
2.60 km (1:00:00)

**Rad**  
140.19 km (5:54:26)

**Dehnen**  
(30:00)

Donnerstag, 1. März 2012

Und los geht's mit dem 2. Teil der 1. Woche...

Lange Radtour mit einigen Hm ☺

Distanz:	140.19 km
Zeit:	5:54:26
Ø Geschw:	23.7 km/h
Positiver Höhenunterschied:	2,004 m
Kalorien:	3,523 cal

**Details**

**Zeitmessung** Pace Geschwindigkeit

Zeit: 5:54:26  
Elapsed Time: 6:46:25  
Ø Geschw: 23.7 km/h  
Max. Geschw.: 73.1 km/h

**Höhe über Meeresspiegel**

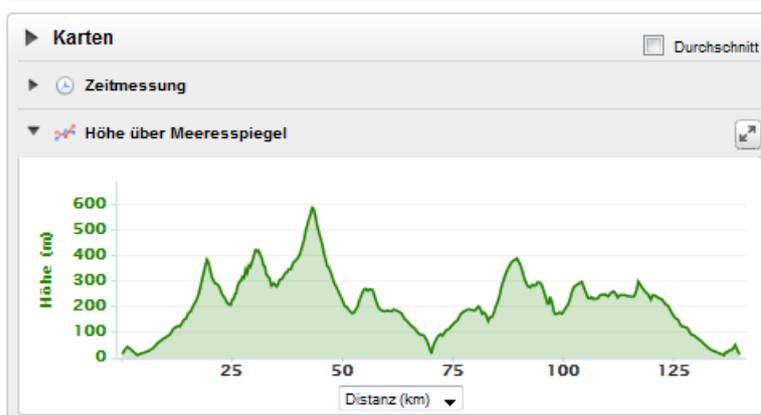
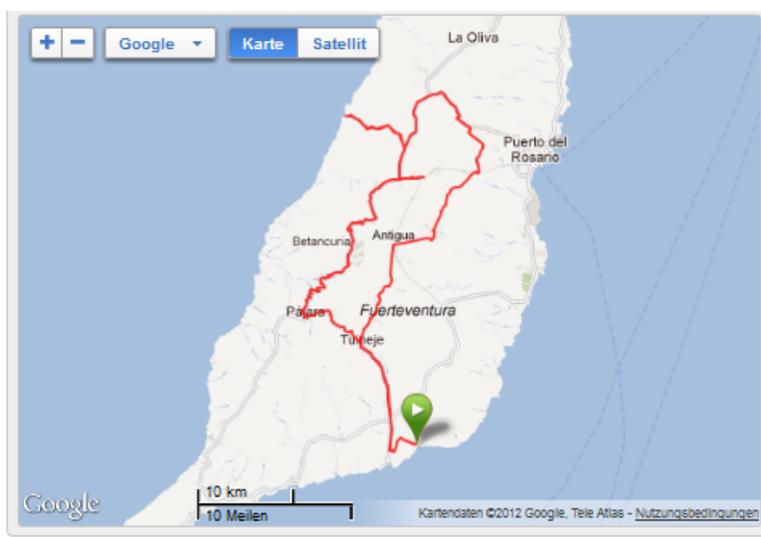
Positiver Höhenunterschied: 2,004 m  
Negativer Höhenunterschied: 2,003 m  
MinElevation: 10 m  
MaxElevation: 591 m

**Herzfrequenz** bpm % max. Bereiche

Ø HF: 156 bpm  
Max. HF: 229 bpm

**Runden** 1 Zwischenzeiten anzeigen

**Weitere Informationen**



Freitag

2

Freitag, 2. März 2012

**Schwimmen**  
2.40 km (1:00:00)

**Rad**  
44.61 km (1:53:48)

**Lauf**  
13.59 km (1:20:01)

Schwimmen am Morgen ist doch immer wieder eine feine Sache ;-)

Koppeleinheit:

locker 2Std. Rad mit anschließendem Leuchtturmrunn 13km.

### Lockere Radtour

Distanz:	44.61 km
Zeit:	1:53:48
Ø Geschw:	23.5 km/h
Positiver Höhenunterschied:	445 m
Kalorien:	939 cal

#### Details

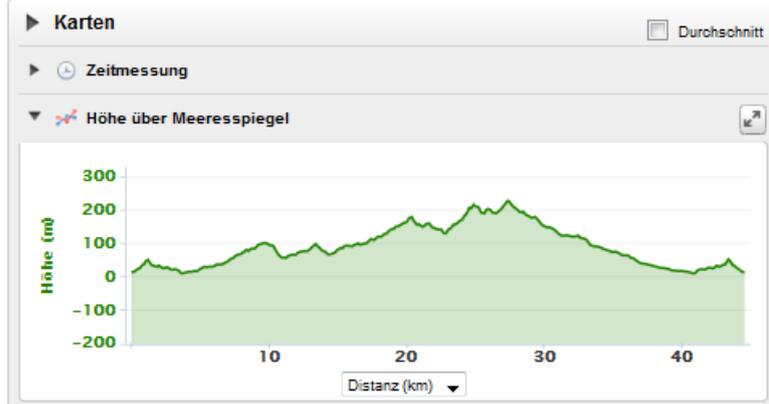
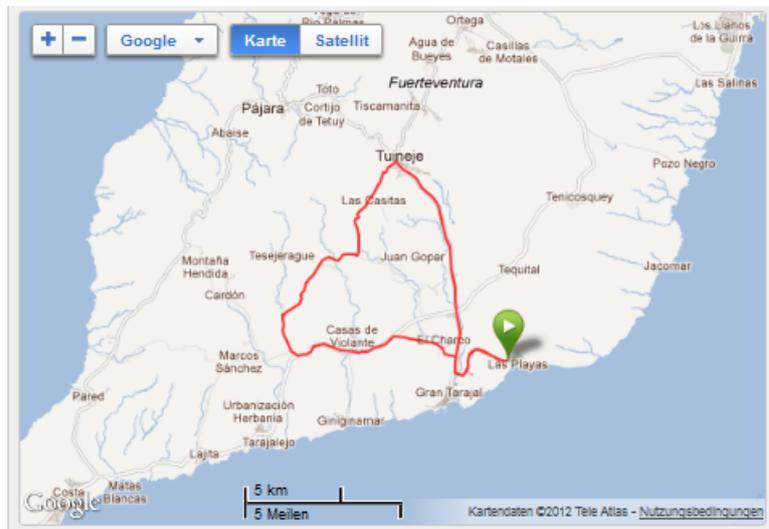
<b>Zeitmessung</b>	Pace	Geschwindigkeit
Zeit:	1:53:48	
Elapsed Time:	1:54:50	
Ø Geschw:	23.5 km/h	
Max. Geschw.:	53.1 km/h	

<b>Höhe über Meeresspiegel</b>	
Positiver Höhenunterschied:	445 m
Negativer Höhenunterschied:	444 m
MinElevation:	10 m
MaxElevation:	227 m

<b>Herzfrequenz</b>	bpm	% max. Herzfrequenz	Bereiche
Ø HF:		138 bpm	
Max. HF:		188 bpm	

**Runden** 1 Zwischenzeiten anzeigen

**Weitere Informationen**



# Leuchtturmlauf

Distanz:	13.59 km
Zeit:	1:20:01
Ø Pace:	5:53 min/km
Positiver Höhenunterschied:	347 m
Kalorien:	863 cal

**▼ Details**

**▼ ⌚ Zeitmessung** Pace Geschwindigkeit

Zeit: 1:20:01  
 Elapsed Time: 1:26:57  
 Ø Pace: 5:53 min/km  
 Beste Pace: 4:02 min/km

**▼ 📏 Höhe über Meeresspiegel**

Positiver Höhenunterschied: 347 m  
 Negativer Höhenunterschied: 348 m  
 MinElevation: 14 m  
 MaxElevation: 167 m

**▼ ❤️ Herzfrequenz** bpm % max. Bereiche

Ø HF: 210 bpm  
 Max. HF: 248 bpm

▶ **🔄 Runden** 14 Zwischenzeiten anzeigen

▶ **ℹ️ Weitere Informationen**

**▶ Karten** Durchschnitt

**▶ ⌚ Zeitmessung**

**▼ 📏 Höhe über Meeresspiegel** 📏



**Samstag**

3

**Schwimmen**  
2.40 km (1:00:00)

**Stabi**  
(30:00)

## Samstag, 3. März 2012

Ruhetag

Ruhetag

Frühschwimmen und Stabieinheit  
Lighthouse Triathlon als Zuschauer versteht sich ☺



**Sonntag**

4

**Schwimmen**  
2.50 km (1:00:00)

**Rad**  
62.51 km (2:46:09)

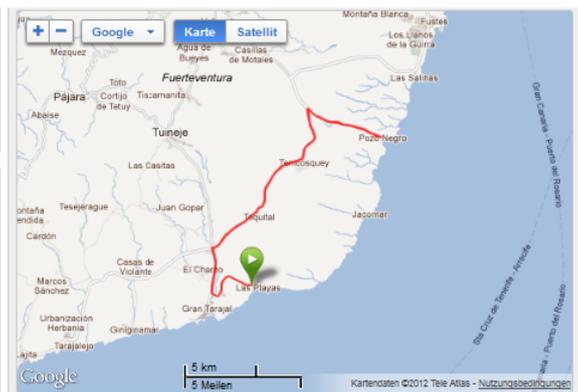
**Schwimmen**  
0.70 km (20:00)

**Stabi**  
(1:00:00)

## Sonntag, 4. März 2012

Die Tage gleichen sich und Heute stehen Intervalle auf dem Rad auf dem Programm.

Distanz:	62.51 km
Zeit:	2:46:09
Ø Geschw:	22.6 km/h
Positiver Höhenunterschied:	411 m
Kalorien:	1,288 cal



**Details**

**Zeitmessung** Pace **Geschwindigkeit**

Zeit: 2:46:09  
Elapsed Time: 2:50:28  
Ø Geschw: 22.6 km/h  
Max. Geschw.: 56.5 km/h

**Höhe über Meeresspiegel**

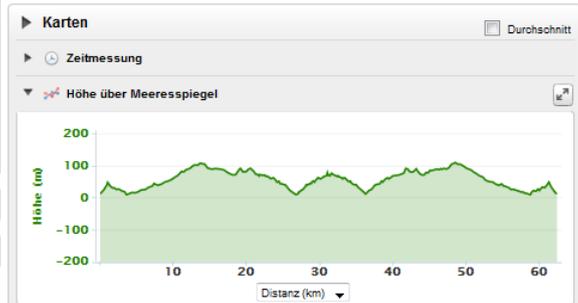
Positiver Höhenunterschied: 411 m  
Negativer Höhenunterschied: 410 m  
MinElevation: 10 m  
MaxElevation: 112 m

**Herzfrequenz** bpm % max. Herzfrequenz Bereiche

Ø HF: 143 bpm  
Max. HF: 198 bpm

**Runden** 1 Zwischenzeiten anzeigen

**Weitere Informationen**



Montag

5

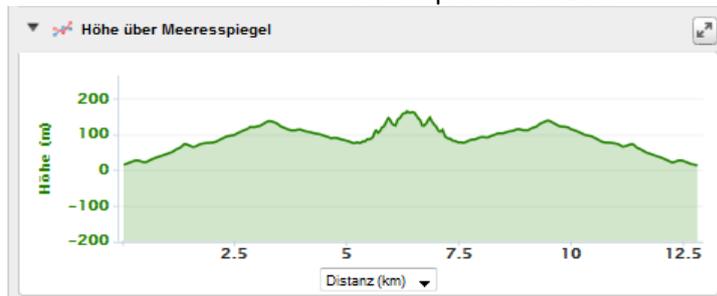
Montag, 5. März 2012

Koppeleinheit mit intensiven Lauf zum Leuchtturm.  
Eckdaten vom Lauf

- Schwimmen**  
2.60 km (1:00:00)
- Rad**  
58.03 km (2:17:34)
- Lauf**  
12.86 km (1:04:54)
- Schwimmen**  
0.50 km (30:00)

<b>Zeitmessung</b>	Pace	Geschwindigkeit
Zeit:	1:04:54	
Elapsed Time:	1:06:31	
Ø Pace:	5:03 min/km	
Beste Pace:	3:47 min/km	
<b>Höhe über Meeresspiegel</b>		
Positiver Höhenunterschied:	339 m	

Höhenprofil vom Lauf



Distanz:	58.03 km
Zeit:	2:17:34
Ø Geschw.:	25.3 km/h
Positiver Höhenunterschied:	503 m
Kalorien:	747 cal

**Details**

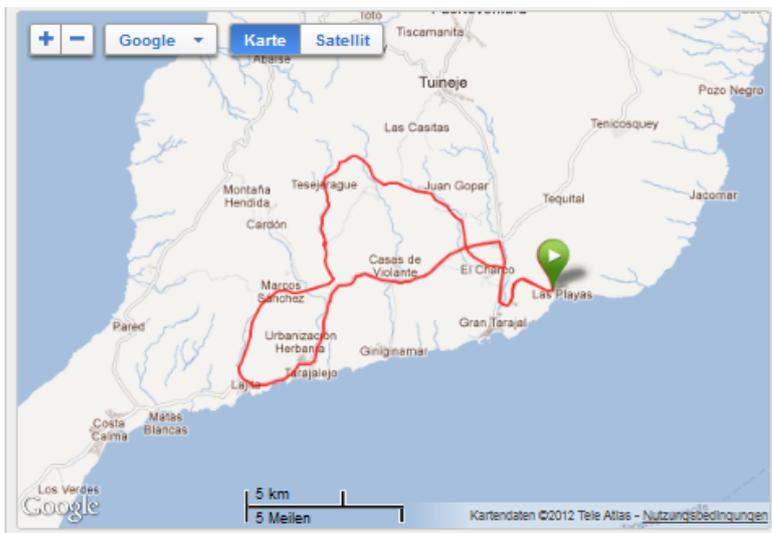
<b>Zeitmessung</b>	Pace	Geschwindigkeit
Zeit:	2:17:34	
Elapsed Time:	2:20:44	
Ø Geschw.:	25.3 km/h	
Max. Geschw.:	57.3 km/h	

<b>Höhe über Meeresspiegel</b>	
Positiver Höhenunterschied:	503 m
Negativer Höhenunterschied:	504 m
MinElevation:	10 m
MaxElevation:	220 m

<b>Herzfrequenz</b>	bpm	% max. Herzfrequenz	Bereiche
Ø HF:		125 bpm	
Max. HF:		191 bpm	

**Runden** 1 Zwischenzeiten anzeigen

**Weitere Informationen**



**Karten**

**Zeitmessung**

**Höhe über Meeresspiegel**



Dienstag, 6. März 2012

Dienstag

6

**Lauf**  
13.35 km (1:10:03)

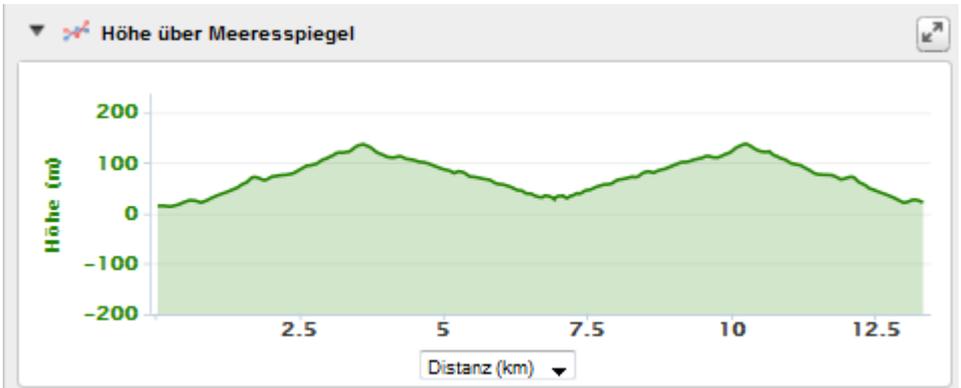
**Rad**  
85.27 km (3:17:42)

**Schwimmen**  
1.00 km (30:00)

**Stabi**  
(1:00:00)

Diesmal Nüchternlauf zum Fusse des Leuchtturms.

Zeitmessung		Pace	Geschwindigkeit
Zeit:		1:10:03	
Elapsed Time:		1:15:27	
Ø Pace:		5:15 min/km	
Beste Pace:		3:46 min/km	
Positiver Höhenunterschied:		244 m	



Distanz:	85.27 km
Zeit:	3:17:42
Ø Geschw:	25.9 km/h
Positiver Höhenunterschied:	1,660 m
Kalorien:	1,901 cal

Details

Zeitmessung		Pace	Geschwindigkeit
Zeit:		3:17:42	
Elapsed Time:		4:56:38	
Ø Geschw:		25.9 km/h	
Max. Geschw:		77.4 km/h	

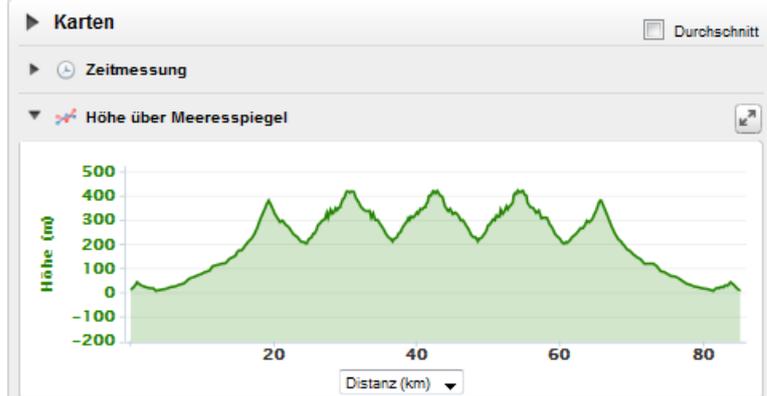
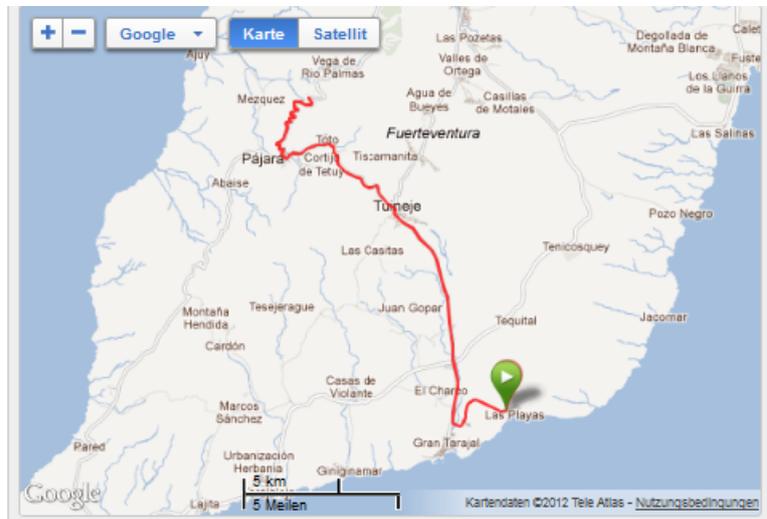
Höhe über Meeresspiegel	
Positiver Höhenunterschied:	1,660 m
Negativer Höhenunterschied:	1,660 m
MinElevation:	10 m
MaxElevation:	434 m

Herzfrequenz		bpm	% max.	Bereiche
Ø HF:		161 bpm		Herzfrequenz
Max. HF:		215 bpm		

Runden 8 Zwischenzeiten anzeigen

Weitere Informationen



Mittwoch

7

 Schwimmen  
2.20 km (1:00:00)

 Stabi  
(1:00:00)

Mittwoch, 7. März 2012

Ruhetag!!!

Meine ersten Versuche  
beim Golf:



Donnerstag

8

 Schwimmen  
2.00 km (1:00:00)

 Rad  
153.91 km (6:01:11)

 Schwimmen  
1.00 km (30:00)

Donnerstag, 8. März 2012

Lange Radtour bei mäßigen Wetter ;-)

Distanz:	153.91 km
Zeit:	6:01:11
Ø Geschw:	25.6 km/h
Positiver Höhenunterschied:	1,325 m
Kalorien:	2,997 cal

Details

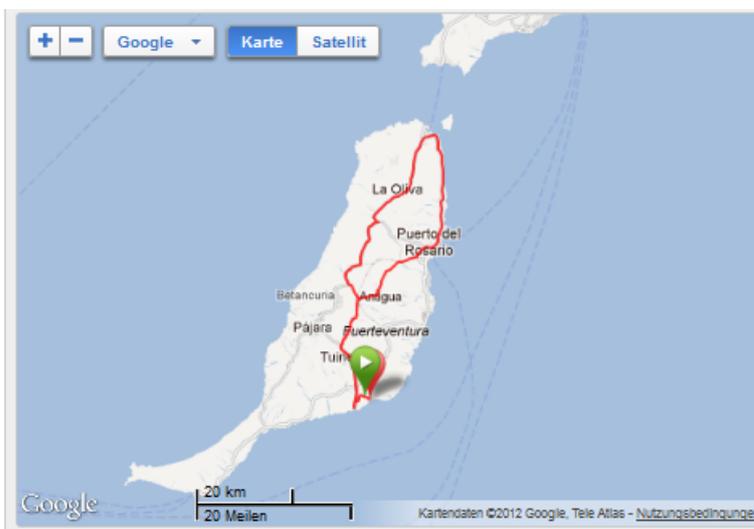
<b>Zeitmessung</b>	Pace	Geschwindigkeit
Zeit:	6:01:11	
Elapsed Time:	7:27:08	
Ø Geschw:	25.6 km/h	
Max. Geschw.:	64.6 km/h	

<b>Höhe über Meeresspiegel</b>	
Positiver Höhenunterschied:	1,325 m
Negativer Höhenunterschied:	1,343 m
MinElevation:	-1 m
MaxElevation:	359 m

<b>Herzfrequenz</b>	bpm	% max.	Bereiche
Ø HF:		135 bpm	
Max. HF:		229 bpm	

 Runden 1 Zwischenzeiten anzeigen

 Weitere Informationen



Karten

 Zeitmessung

 Höhe über Meeresspiegel



Freitag

9

Freitag, 9. März 2012

Letzter Trainingstag auf Fuerte ;-)

 Schwimmen  
2.40 km (1:00:00)

 Rad  
82.54 km (2:50:13)

Distanz: 82.54 km  
Zeit: 2:50:13  
Ø Geschw: 29.1 km/h  
Positiver Höhenunterschied: 645 m  
Kalorien: 3,188 cal

#### ▼ Details

▼  Zeitmessung Pace Geschwindigkeit

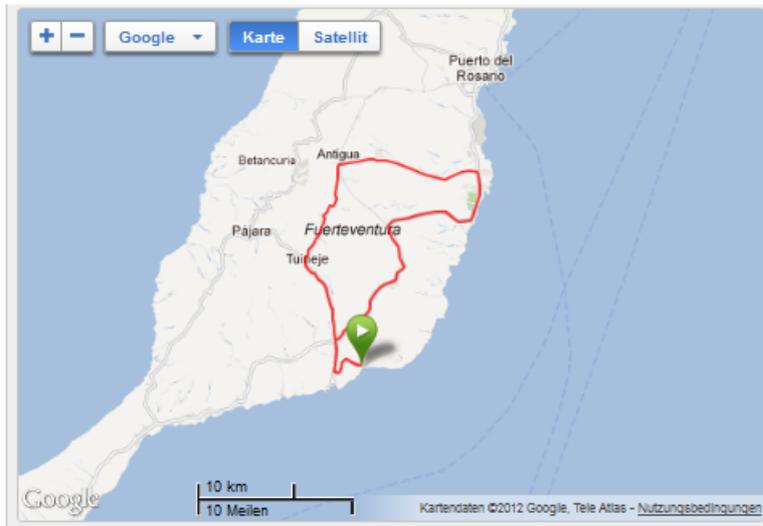
Zeit: 2:50:13  
Elapsed Time: 4:02:14  
Ø Geschw: 29.1 km/h  
Max. Geschw.: 60.0 km/h

▼  Höhe über Meeresspiegel

Positiver Höhenunterschied: 645 m  
Negativer Höhenunterschied: 645 m  
MinElevation: 6 m  
MaxElevation: 298 m

►  Runden **1** Zwischenzeiten anzeigen

►  Weitere Informationen



#### ► Karten

Durchschnitt

#### ► Zeitmessung

#### ▼ Höhe über Meeresspiegel ↕



Samstag, 10. März 2012

Heimreise



## Trainingslager Zusammenfassung

Datum	Thema	Swim		Bike				Run		Gym	
		Zeit	km	GA	Zeit	km/h	Hm	km	Zeit		km
25. Feb. 12	Anreise	1:00:00	2,00						0:42:45	7,50	
26. Feb. 12	einrollen	1:00:00	2,80	GA1	3:08:00	25,10	1180	79,00			
27. Feb. 12	GA	1:30:00	3,20	GA1	2:30:00	21,50	910	63,00			0:30:00
28. Feb. 12	Kraft am Berg	0:30:00	1,00	Kraft W3	3:26:45	24,70	1747	85,00	1:05:00	10,00	0:45:00
29. Feb. 12	Ruhetag	1:00:00	2,50								0:40:00
1. Mrz. 12	lange GA	1:00:00	2,60	GA1	5:54:00	23,70	2004	140,00			0:30:00
2. Mrz. 12	ausrollen	1:00:00	2,40	GA1	1:53:45	23,50	445	44,60	1:20:00	13,60	
3. Mrz. 12	Ruhetag	1:00:00	2,20								0:30:00
4. Mrz. 12	Intervalle	1:20:00	3,20	Intervalle	2:46:00	22,60	411	62,50			1:00:00
5. Mrz. 12	GA1	1:30:00	3,10	GA1	2:17:00	25,30	503	58,00	1:05:00	13,00	
6. Mrz. 12	Kraft am Berg	0:30:00	1,00	Kraft W3	3:17:00	26,00	1660	85,50	1:10:00	13,40	0:30:00
7. Mrz. 12	Ruhetag	1:00:00	2,20								1:00:00
8. Mrz. 12	GA1	1:30:00	3,00	GA1	6:00:00	25,60	1350	154,00			
9. Mrz. 12	ausrollen	1:00:00	2,40	ausrollen	2:50:00	29,10		82,50			
10. Mrz. 12	Abreise										
Summe		14:50:00	33,60		34:02:30		10.210	854	5:22:45	57,50	5:25:00

Summe Trainingslager 2012		
Schwimmen	14:50:00	34
Rad	34:02:30	854
Laufen	5:22:45	58
Gym	5:25:00	
<b>Summe</b>	<b>54:15:15</b>	



Vielen Dank an Steffi & Marco...

Sonntag

Sonntag, 11. März 2012

11

 **Halbmarathon  
Frankfurt**  
21.24 km (1:35:10)

Da ich schon in Aschaffenburg bin habe ich mir gedacht ich laufe mal den Halbmarathon in Frankfurt.

Bei optimalem Wetter wollte ich locker loslaufen und dann mal schauen was noch so in den Beinen ist. Ziel war unter 01:45 zu bleiben.

Naja, wie immer läuft man etwas schneller los ☺

Als es auf die IRONMAN Strecke ging wurde mal kurz das Tempo erhöht, hat Spaß gemacht und die Beine fühlten sich gut.

Ich bin mit einer Endzeit von 01:35:10 Super zufrieden und hoffe diese Leistung auch innerhalb meiner Mitteldistanz abzurufen.

Ich habe ja noch einige Halbmarathons vor mir:  
02.06.2012 Vienna City Triathlon (1,9/90/21km)  
21.07.2012 Allgäu Triathlon DM (2/80/20km)  
26.08.2012 Ironman 70.3 Salzburg (1,9/90/21,1km)  
02.09.2012 Challenge Kaiserwinkl (1,9/90/21,1km)

DANKE an Markus Z. für die Pace ☺

▼  Runden 22 Zwischenzeiten anzeigen

Zwischenzeit	Zeit	Distanz	Ø Pace
1	4:49.5	1.00	4:50
2	4:31.2	1.00	4:31
3	4:31.9	1.00	4:32
4	4:33.3	1.00	4:33
5	4:35.6	1.00	4:36
6	4:25.6	1.00	4:26
7	4:29.5	1.00	4:29
8	4:21.5	1.00	4:22
9	4:17.3	1.00	4:17
10	4:35.9	1.00	4:36
11	4:19.1	1.00	4:19
12	4:33.1	1.00	4:33
13	4:32.6	1.00	4:33
14	4:36.4	1.00	4:36
15	4:43.7	1.00	4:44
16	4:26.4	1.00	4:26
17	4:17.2	1.00	4:17
18	4:22.9	1.00	4:23
19	4:26.8	1.00	4:27
20	4:26.8	1.00	4:27
21	4:24.8	1.00	4:25
22	:49.0	0.24	3:22
<b>Übersicht</b>	<b>1:35:10.3</b>	<b>21.24</b>	<b>4:29</b>