FRÜHJAHRSTRAINING IN FLORIDA

mit dem deutschen Barfuß Nationalteam

von Steffi & Franz Kirsch und Silke Eissler

Winter Haven, Florida: Die deutschen Kaderläufer Lukas Heiss und Steffi Kirsch sowie Jugendkaderläufer Kenneth Eissler und die Nachwuchstalente Jacky Kirsch und Lavinia Eissler trainierten vom 18. bis 30. März 2013 mit der Weltelite, den Weltmeistern David Small und Keith St. Onge im World Barefoot Center (WBC). Ein erfolgreicher Saisonstart für die Deutschen bei 18 Grad Wassertemperatur und für die Jahreszeit eher kühlen Temperaturen um 20 Grad. Tägliches Training von 8-12 und 13-16:30 Uhr war für's Nationalteam angesagt.

Während Kenneth bereits im Herbst die Vorjahressaison hier in Florida auslaufen lies, hiess es für die übrigen Teilnehmer erster Wasserkontakt mit den Fusssohlen seit September 2012 - da bekam manch einer, im wahrsten Sinne des Wortes, heisse Füsse oder wie es in insider Kreisen genannt wird: „Sockenbrand". So bezeichnen die Barfuss-Wasserski-Läufer den alljährlichen, unvermeidbaren Muskelkater unter der Fusssohle, der nach ein paar Tagen wieder verschwindet.

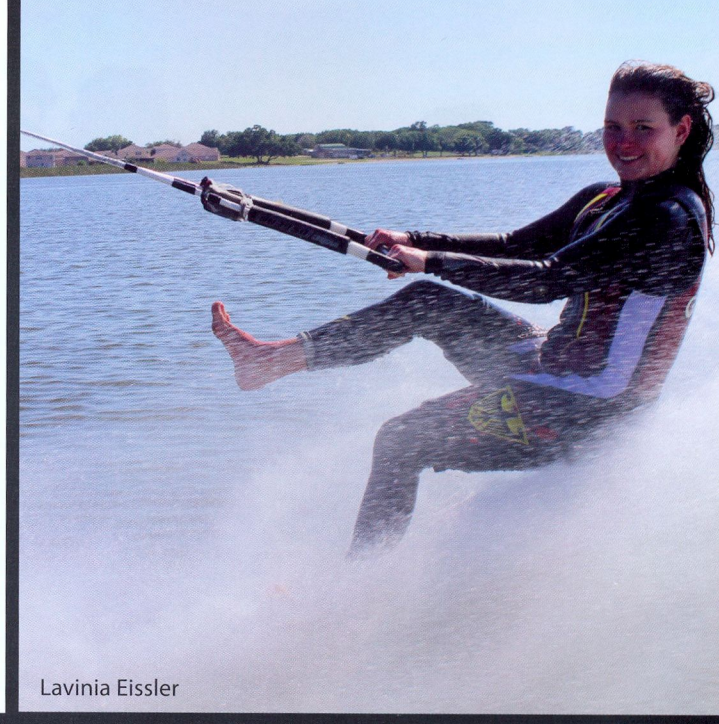
TRAININGSSCHWERPUNKTE TRICKS UND SPRINGEN

Während Lavinia, Steffi und Jacky viele neue Figuren austesten und bereits Gelerntes stabilisieren konnten, arbeiteten Lukas und Kenneth insbesondere am Sprungstil. Ein wichtiger Schritt für die Jungs war es den neuen Stil, bezeichnet als „inverted jumping" zu vertiefen. Im Vergleich zur „up and down" Sprung-Methode mit der bis vor ca. 5-6 Jahren Weiten um 20 Meter gesprungen wurden. Bei den Damen nach wie vor mit dieser Methode sehr erfolgreich Weltmeisterin (Ü35) Steffi Kirsch mit Weiten um 11m, bei den Herren werden mittlerweile schon Weiten von fast 30m gesprungen.

Die Deutschen haben das Glück mit Sprungweltmeister und Weltrekordhalter David Small (29,90m) trainieren zu dürfen. Kenneth und Lukas haben es geschafft den neuen Stil umzusetzen und wir sind alle sehr gespannt auf die ersten gemessenen Weiten zurück in Europa bei den Wettkämpfen.

EUROPAS SPITZE

Starke europäische Konkurrenz befand sich ebenfalls vor Ort, mit dabei Europameister in der Kombination, in Tricks und Springen der Österreicher Stefan Wimmer sowie Filippo Ribaldone, dritter Platz bei den Europameisterschaften im Springen.



Lavinia Eissler

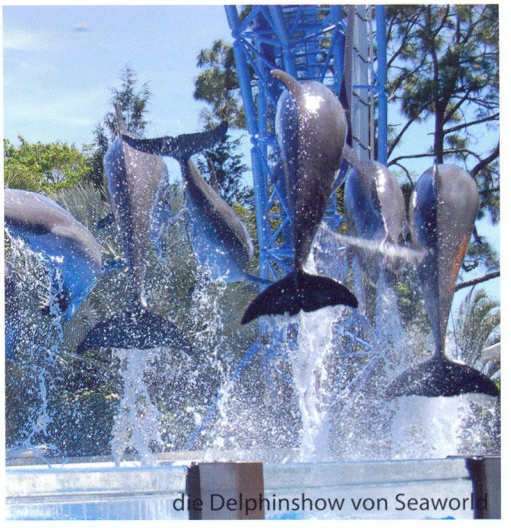
Kenneth Eissler

Jacky Kirsch

Couch Swampy Bouchard hat sein WBC-Team der „sponsored skiers" in welchem nur Eliteläufer aufgenommen werden, erweitert. So hat er die vier europäischen Toptalente, Kenneth Eissler und Lukas Heiss aus Deutschland sowie Stefan Wimmer (AUT) und Filippo Ribaldone (ITA) an seine Schule geholt. Die genannten Läufer repräsentieren damit das World Barefoot Center auf nationalen und internationalen Wettkämpfen und profitieren dafür von einer Ausbildung der Spitzenklasse unter hervorragenden Trainingsbedingungen - sie lernen von den Besten der Welt, neben David Small, der auch Weltmeister in der Kombination wurde ist Keith St.Onge, der amtierende Trickweltmeister, an Bord.

FREIZEITPARKS ENTSPANNUNG FÜR KÖRPER UND GEIST

Neben harten Trainingseinheiten duften die Sportler ihre trainingsfreien Tage im Freizeitparadies um Orlando und Tampa genießen. So verbrachten sie einen Tag in Seaworld dem populären Meerestier-Abenteuerpark. Hier ließen sie sich in die Welt der heimischen Meeresbewohner entführen und von Walen und Delphinen nass spritzen. Achtung für Orlandobesucher, auf den als „soaked zone" ausgeschriebenen Plätzen wird man wirklich nass, wenn nicht sogar durchtränkt. Der Eintritt lohnt sich schon allein um Shamu den Killerwal und seine Gefährten kennenzulernen. Eine weitere faszinierende Attraktion neben der Akrobatiktanzschau und vielen Vergnügungsfahrten ist insbesondere die Manta Achterbahnfahrt. Auf dem Flying Coaster erlebt man, wie es sich anfühlt, wie ein riesiger Manta-Rochen über das Wasser zu gleiten, in die Höhe zu schnellen und sich dabei zu drehen. Genau das Richtige, um nach hartem Training den Kopf wieder frei zu bekommen - im wahrsten Sinne des Wortes „Brainstorming".


die Delphinshow von Seaworld

Wer noch mehr Nervenkitzel durch Rollercoaster braucht, ist im Abenteuerpark Busch Gardens, mit seinen Weltklasse-Achterbahnen bestens aufgehoben. Auch hier verbrachten die Deutschen einen wunderschönen Tag in Tampa unweit des Golfes von Mexiko in Dschungel-Atmosphäre umgeben von mehr als 2000 Tieren. Hervorzuheben hier, neben vielen Showattraktionen der Sonderklasse, die „Iceploration-Show", eine Eis-Revue von Broadway-Format, die die Zuschauer auf eine farbenfrohe Reise durch vier Regionen der Erde mitnimmt.

ein Cheetha in Busch Gardens

Am letzten trainingsfreien Tag fühlten sich die Barfuss-Wasserski-Läufer von ihrem Element - dem Wasser - angezogen und besuchten „Aquatica", Orlando's Wasserpark. Wasserspaß der Superlative auf 38 Wasserrutschen, Flüssen und Lagunen mit rund 7500qm Strandbereich. Hauptattraktion die „Dolphin Plunge", eine 76m lange durchsichtige Röhre, in welcher man durch ein Delphinbecken saust. Der Wettkampfgeist der Barefooter wurde auf der „Taumata Racer" Rennrutsche geweckt. Auf acht Bahnen nebeneinander wurde der schnellste Fahrer ermittelt. Dabei ging es durch einen 90-Meter-Tunnel mit 360° Drehungen in die Tiefe

zu Besuch bei „Aquatica"

Alles in allem sehr erfolgreiche Trainingstage für die deutschen Läufer, die die neue Saison unter besten Voraussetzungen starten konnten. Ein somit hoch motiviertes Team für die bevorstehenden Wettkämpfe in Europa mit Focus auf den Saisonhöhepunkt: die Europäisch-Afrikanischen Meisterschaften im Oktober in Kimberly, Südafrika.

Gruppenfoto Trainingslager (v. l. n. r.): David Small (GBR), Jacky Kirsch, Lavinia und Kenneth Eissler, Lukas Heiss, Filippo Ribaldone (ITA), Ben Groen (NZL), Stefan Wimmer (AUT), Swampy Bouchard (USA) Steffi Kirsch, Alex Youngblood (USA), Keith St.Onge (USA)