

Top 10

Trainings-Hotspots im Norden

2017 machen die IRONMAN Events gemeinsam mit dem deutschen nationalen Bierpartner Holsten ALKOHOLFREI erstmals in Hamburg fest. Aber wo trainiert man für einen Triathlon eigentlich am besten? Hier kommen 10 Strecken bzw. Orte in und rund um Hamburg, um sich fit zu machen.

1. Vierlanden

Erst im Hohendeicher See schwimmen, dann mit dem Rad am Elbdeich bis zur Schleuse Tatenberg fahren und wieder zurück – für mehr Strecke einfach wiederholen. Anschließend: Lauftraining um den See herum.

2. Alster-Schwimmhalle

Die Halle ist von 6:30 bis 23:00 Uhr geöffnet und eignet sich deshalb perfekt für Berufstätige. Auf der 50-Meter-Bahn lässt sich ordentlich „Strecke machen“.

3. Großensee

Der 75 Hektar große See östlich von Hamburg eignet sich für das Freiwassertraining und bietet Anschluss an ein Naturbad mit Duschmöglichkeiten – ideal für alle, die vor der Arbeit trainieren.

4. Boberger Dünen / Boberger See

Der See ist mit einer Länge von über 300 Metern gut für längere Distanzen. Anschließend lässt sich das Lauftraining im angrenzenden Naturschutzgebiet absolvieren.

6. Lauf an der Ostsee

In Dahme oder Grömitz lassen sich Training und Wochenendausflug gut kombinieren. Hier gibt's kurze und lange Routen, Feld- und Waldwege – inkl. frischer Seeluft.

5. Niendorfer Gehege – Alster

Auf 23,40 km vom Norden nach Mitte und zurück: In Hamburg Niendorf loslaufen, dann über den Kollauwanderweg bis zur Alster. Einmal um die Alster herum und wieder zurück.

7. Harburger Berge

Die Harburger Berge sind ein wahres Lauf-Eldorado, etwa 20 km vom Hamburger Stadtkern entfernt. Mit verzweigten Sand- und Waldwegen sowie teils steilen Anstiegen.

8. Haseldorfer Marsch

Die Strecke führt von Iserbrook über Appen bis nach Moorrege. Von dort geht's entlang der Pinnau Richtung Elbe bis zum Kreuzdeich – die Aussicht hier lohnt sich.

9. Ostseeküstenradweg

Der Weg von Flensburg nach Kiel ist für alle, die nahezu die volle Distanz fahren wollen, ca. 170 km Gesamtstrecke. An der deutsch-dänischen Grenze geht's los Richtung Halbinsel Holnis, über Kappeln bis zur Schlei und Eckernförde nach Kiel.

10. Lüneburger Heide

Mit Start in Jesteburg führt eine 100 km lange Strecke rund um die Lüneburger Heide. Über Egestorf, Schneeverdingen und Welle zurück nach Jesteburg.



UNSER TIPP NACH DEM TRAINING:
HOLSTEN ALKOHOLFREI. ERFRISCHEND-ISOTONISCH.

