

In der vergangenen Woche absolvierte der weibliche Biathlon-Nachwuchs des Pro Biathlon Bayerwaldteams um Trainer Jürgen Wallner ein intensives Trainingslager im traditionsreichen Biathlon-Zentrum Antholz. Die Athletinnen nutzten die idealen Bedingungen im neu ausgebauten Biathlonstadion auf 1.600 Metern Höhe nicht nur zur physischen Vorbereitung, sondern auch zur Einstimmung und Motivation auf die kommende Saison. Auf den Strecken am Antholzer See werden im Februar 2026 die Biathlonwettbewerbe der Olympischen Spiele von Mailand ausgetragen.

Ein besonderes Highlight: Das Team trainierte Seite an Seite mit dem italienischen Biathlondamennationalteam, um dessen finnischen Trainer Jonne Kähkönen. Dies ermöglichte wertvolle Einblicke in internationale Trainingsmethoden und bot dem Nachwuchs inspirierende Begegnungen auf Augenhöhe.

Das Hauptaugenmerk der Woche lag auf dem Grundlagentraining in der Höhe. Tägliche Bergtouren forderten sowohl Ausdauer als auch mentale Stärke. Besonders fordernd waren die Anstiege auf die Rote Wand und den Rammelstein, die das Team bei hochsommerlichen Temperaturen in Angriff nahm. Auf über 2800 Metern über dem Meeresspiegel traf man noch auf einige Schneefelder. Zusätzlich wurde die aerobe Basis durch eine ausgedehnte Bergskiroller-Einheit von Sankt Jakob hinauf zum Staller Sattel gefestigt.

Die Regeneration erfolgte aktiv und bewusst – unter anderem mit Eisbädern im kristallklaren Gletscherwasser des Antholzer Sees, um die Muskeln zu entspannen und die Erholungsprozesse zu beschleunigen. Parallel wurde das grundlagenschießspezifische Training nicht vernachlässigt: Stabilisations- und Kraftübungen wurden gezielt mit Einheiten am Schießstand kombiniert, um auch unter Belastung präzise Leistungen abrufen zu können.

„Das Trainingslager in Antholz war ein voller Erfolg. Die Kombination aus hochintensivem Grundlagentraining inspiriert vom Olympiaflair vor Ort sorgte für neue Motivation und klare Zielsetzungen innerhalb des Teams, so Trainer Jürgen Wallner“. Der Nachwuchs des Pro Biathlon Bayerwaldteams kehrt mit gestärktem Teamgeist, gesteigerter Ausdauer und wertvollen Erfahrungen zurück – bestens gerüstet für die kommenden

Herausforderungen. Bereits Ende August dürfen die jungen Mädels aus dem Bayerwald neben Größen des Deutschen Biathlonsports wie Franziska Preuß oder Selina Grotian bei den Deutschen Meisterschaften am Arbersee an den Start gehen.