

## Neues von Vico Merklein

*Was haben Zugvögel und Handbiker gemeinsam – könnte die Frage in einer Quiz-Show lauten. Die Antwort ist einfach und treffend: Es zieht sie in die Wärme.*

So auch Vico Merklein, der nach kurzer Trainingspause seine Vorbereitungen für die Saison 2013 bereits im Dezember mit einem Aufenthalt in Teneriffa begann. Bei gutem und warmem Wetter konnte das Grundlagentraining angegangen werden. Die Auffahrt zum Teide-Nationalpark auf der C-281 bis auf 2250 m Höhe war, wie er uns berichtet, eine wirkliche Herausforderung, zum Ende seines Aufenthaltes fuhr es sie mehrfach hintereinander.

Der Ort, an dem Vico Merklein im Frühjahr am liebsten trainiert, ist Lanzarote. Dort, so sein Resümee, findet man alles, was zur intensiven Vorbereitung auf die Saison nötig ist. Lange Geraden wechseln sich mit kurvenreichen Strecken ab, kurze, heftige Anstiege und sogenannte „Rollerberge“ gibt es immer wieder – eine echte Herausforderung und beste Möglichkeit zu intensivem Training.

Am 05. Februar sandte er uns von dort die Nachricht, dass in 7 Tagen 615 km und 4500 Höhenmeter gefahren seien – ein guter Anfang, wie er meinte.



Die Leistungs-Lehrgänge Mallorca und Italien sind inzwischen absolviert, in Treviso wurde einem Freund und Kollegen bei einem erfolgreichen Weltrekordversuch assistiert und nach der Osterpause heißt am 21. April 2013 das nächste Ziel HAMBURG-Marathon.

Dafür drücken wir dem sympathischen Vico Merklein beide Daumen.

P.S.: Das ZDF besuchte ihn auf Lanzarote, hier der Link zu einem sehenswerten Bericht:

<http://www.zdf.de/ZDF/zdfportal/web/ZDF.de/SportXtreme/6862336/6862334/34af76/SportXtreme.html>

*Gerd Winter - Sekretär der LORENZ-Stiftung.*

