

EISBÄREN Krafttraining für den Winter

Grauer Beton, wo sonst das Eis blitzt. Sommerpause im Wellblechpalast. Die Eisbären sind trotzdem da. Frank Hördler (20), Jens Baxmann (19) und André Rankel (19) bimsen Kraft und Kondition.

„Wenn wir unseren Meistertitel verteidigen wollen, müssen wir bereits jetzt was dafür tun“, hat Rankel erkannt. Die Jung-Bären quälen sich bei Bergauf-Sprints, Treppenläufen, Rad- und Krafttraining. Fitneß-Trainer Andreas Noack (43), einst WM-Vierter im 50-km-Gehen, weiß, wie man zu Ausdauer und Sprintfähigkeit gelangt. „Wir ziehen hier ein Härteprogramm durch. Aber keiner zuckt zurück“, freut sich Noack. Gute Aussichten für den nächsten Winter. **f.d.**



Strotzen vor Kraft: Die Eisbären Hördler, Baxmann und Rankel schultern ihren Fitneß-Trainer Axel Noack

Foto: KILIAN

Eisbären unterstützen Tour für Toleranz

Das wird eine ganz besondere Trainings-Einheit! Die Eisbären unterstützen die „Tour de Tolérance“ am 17. September. Die Fahrrad-Tour für jedermann, fühlt sich dem Gedanken der Toleranz und des friedlichen Miteinanders verpflichtet. Die 100-km-Tour geht von Strausberg über Bernau nach Berlin und zurück. **f.d.**