



TRAININGSVORBEREITUNG

BEGINNE SCHON IM FRÜHJAHR MIT DEINEM RAD-TRAINING. DAS WICHTIGSTE NEBEN DEM NORMALEN FITNESSPROGRAMM IST ZU BEGINN DAS TRAINING DER GRUNDLAGENAUSDAUER.

Beginne schon im Frühjahr mit Deinem Rad-Training. Das wichtigste neben dem normalen Fitnessprogramm ist zu Beginn das Training der Grundlagenausdauer. Benutze hierzu ein Herzfrequenzmessgerät. Deine Herzfrequenz sollte im Bereich zwischen 60 und 75% der maximalen Herzfrequenz (max. HF) liegen.

Bitte beachte: Ausgehend von der persönlichen Maximalfrequenz (Faustregel: Frauen 226–Lebensalter, Männer 220–Lebensalter) sollte generell eine obere Herzfrequenz von zirka 80 Prozent der maximalen Herzfrequenz, also bei einem 30-jährigen Sportler zum Beispiel 152 Schläge/min, nicht überschrit-

ten werden. (Quelle: Dr. Friedhelm Peltz, Kardiologe, München). Die Rad-Ausfahrten sollten lang (3-5 Std.), ruhig und mit einer relativ hohen Trittfrequenz absolviert werden. Wenn Du einige Kilometer in den Beinen hast und sich die Muskulatur und das Herz-Kreislaufsystem an die Belastungen gewöhnt haben (nach ca. 8 Wochen), dann kannst Du mit schnelleren Ausfahrten im Grundlagenbereich 2 beginnen: ca. 75-90% der max. HF. Du kannst die Trainingsbereiche auch kombinieren, indem Du während der Ausfahrt abwechselnd schnellere Abschnitte mit langsameren verbindest. Fahre Strecken mit einem höheren Kraftaufwand, d.h. einem schweren Gang und einer

RAD-CHECK:

BITTE ACHETE DARAUF, DASS DEIN RAD IN TAKT IST!

Es sollte möglichst leicht sein (nicht mehr als 10 kg) und Du solltest nicht zu sportlich und gestreckt sitzen (fördert sonst Rückenschmerzen).

Du musst Dich auf Dein Rad voll verlassen können. Bitte prüfe deshalb alle Teile vor der Tour gründlich, d.h. Lager, Schaltung, Kette und Bremsen. Falls Du diesen Check nicht selbst machen kannst, gib das Rad zu einem Händler. Defekte Räder auf der Tour kosten sehr viel Zeit und können den Fahrspaß erheblich beeinträchtigen.

niedrigen Trittfrequenz. Diese Methode ist gleichzusetzen mit einem Training am Berg. Trainiere Deine Rückenmuskulatur durch gezieltes Training im Studio oder zu Hause.

SONSTIGES EQUIPMENT

DU SOLLTEST AUF JEDEN FALL TRINKFLASCHEN AN DEINEM FAHRRAD BEFESTIGT HABEN.

Nimm auf jeden Fall warme Kleidung und Regenzeug mit. Das Wetter in den Bergen kann schnell umschlagen. Generell empfehlen wir die Mitnahme von Radfunktionskleidung, sie ist warm, leicht und gut zu verstauen und transportiert den Schweiß vom Körper weg. Die richtige Wahl des Bikeschuhs ist besonders wichtig. Generell muss der Schuh gut sitzen und bequem sein, schließlich verbringst du den ganzen Tag darin.

UNTERSTÜTZENDE MITTEL

GEWÖHNE DICH IM VORFELD BEREITS DARAN, VIEL ZU TRINKEN, UM WÄHREND DER TOUR DEN FLÜSSIGKEITSVERLUST DURCH DAS SCHWITZEN KOMPENSIEREN ZU KÖNNEN.

Pro Stunde solltest Du beim Biken ca. 0,5 bis 1,0 Liter Flüssigkeit zu Dir nehmen. Während der Tour empfiehlt sich, ein schwach isotones Getränk zu trinken (z.B. Apfelschorle im Verhältnis 1/4 Fruchtsaft zu 3/4 Wasser). Um die ausgeschwitzten Elektrolyte wieder aufzutanken, ist es ratsam, in der Mittagspause und nach der Tour (abends) ein höher dosiertes isotones Getränk zu

trinken (z. B. Apfelschorle im Verhältnis 1/3 Fruchtsaft zu 2/3 Wasser). Gel-Tütchen und Riegel spenden bei Bedarf zusätzlich Kraft.

Ansonsten empfehlen wir den Kauf einer Gesäß- oder Wundsalbe (gibt es in allen guten Bikeläden) und einer handlichen Sonnencreme sowie einem Lippenpflegestift mit UV-Schutz.