

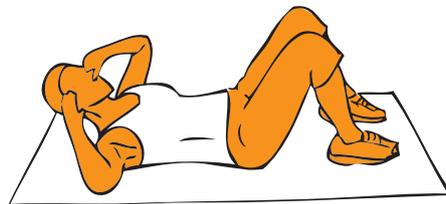
## DER RUNDE TRITT

DURCH DIE RICHTIGE FAHRTECHNIK KANNST DU DEINE VOLLE KRAFT AUSSCHÖPFEN. DA DU NICHT NUR DIE KRAFT DER OBERSCHENKELVORDERSEITE EINSETZT (BEIM „DRÜCKEN“), SONDERN AUCH DIE KRAFT DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE (BEIM „ZIEHEN“).

## RUMPFTRAINING

BEI MEHRTAGESTOUREN MELDET SICH DURCHAUSS AUCH MAL DER RÜCKEN. SO EMPFIEHLT SICH DAS GEZIELTE RUMPFTRAINING IM STUDIO ODER AUCH ZU HAUSE

Dazu zählt das Training der Bauch- und Rückenmuskulatur. Gerade für Einsteiger ist das Training der Beinmuskulatur wichtig, denn wer mehr Kraft in den Beinen hat, hat auch mehr Kraft für längere Anstiege!



## ERNÄHRUNG

EINE WICHTIGE ROLLE BEI DER KRAFTAUSDAUER SPIELT AUCH DIE ERNÄHRUNG. DA DER KÖRPER UNTER BELASTUNG HAUPTSÄCHLICH AUF KOHLENHYDRATE ZUGREIFT, IST EIN GUTES UND AUSGIEBIGES FRÜHSTÜCK SCHON MAL DER RICHTIGE START IN EINEN TOURENTAG!

Während der Tour solltest Du auf schwer verdauliche und üppige Mahlzeiten verzichten. Besser isst Du leicht verdauliches, z.B. Kohlenhydrate in Form von einer kleinen Portion Nudeln mit einer leichten Sauce, einem belegten Brötchen oder einer Suppe mit Nudelinlage. Meide fettige Gerichte und auch Rohkost, da Beides schwer verdaulich ist.

Auch Länge und Häufigkeit der Pausen haben einen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit. Sie sollten nicht zu oft und nicht zu lange ausfallen. Überlege Dir vorher an welchem Punkt der Tour Du eine längere

Mittagspause machst und wo es sinnvoll ist, kleinere Pausen einzulegen.

Ungünstig ist beispielsweise eine längere Mittagspause mitten am Berg. Da hätte die Muskulatur keine Möglichkeit das gebildete Laktat (Milchsäure) abzubauen, das durch den erhöhten Kraftaufwand entstanden ist. Nach einer großen Anstrengung sollte eine aktive Erholung stattfinden, also einige Kilometer mit lockerem Tritt gefahren werden. Außerdem würde die Mahlzeit „mitten am Berg“ schwer im Magen liegen und die Leistungsfähigkeit mindern.



## AUSGLEICH

Ausgleichend zum Radsport bieten sich empfiehlt sich zusätzlich eine andere Sportarten wie Laufen oder Schwimmen.

Gerade durch das Laufen kann man eine sehr gute Grundlagenausdauer aufbauen.

Es ist besser den Körper immer wieder mit kleinen Energienachschüben zu versorgen, z.B. durch ein paar Bissen von einer Banane oder ein paar Bissen von einem Fitness- oder Müsliriegel bzw. einer Fruchtschnitte. Macht man zu viele Pausen, kommt man aus dem Rhythmus und verliert seine Leistungsfähigkeit.

Unsere Guides wissen das und kennen die Strecken, so bauen sie die Pausen an geeigneten Stellen ein. Am Abend (nach der Tour) ist es ratsam die geleerten Kohlenhydratspeicher wieder zu füllen, aber auch Eiweiß zu sich zu nehmen, um die „Reparaturarbeiten“ im Körper zu unterstützen. Während der Tour verbrauchst Du durch die Anstrengung Muskelmaterial, das mit Hilfe von Eiweiß wieder aufgebaut werden muss.

### TRINKEN

**EIN WEITERER ENTSCHEIDENDER FAKTOR IST DER FLÜSSIGKEITSHAUSHALT. DAHER SOLLTEST DU DEINEN KÖRPER AUSREICHEND MIT FLÜSSIGKEIT ZU VERSORGEN WÄHREND EINER TOUR**

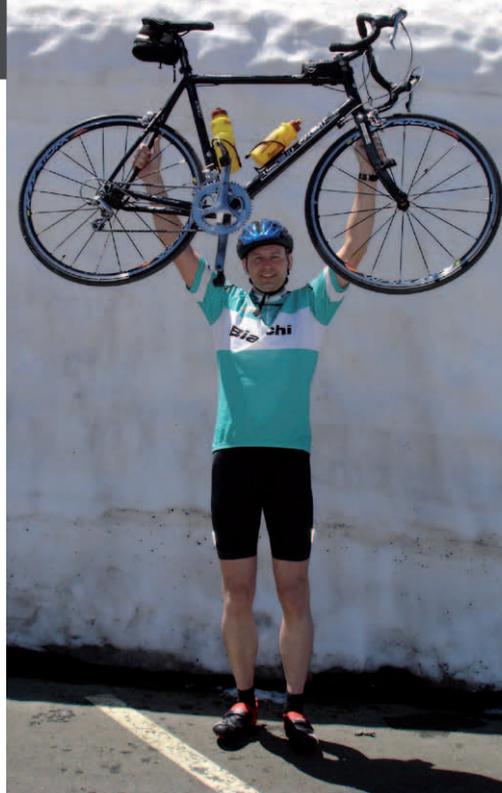


Am Besten geeignet ist Wasser oder ein leicht isotonisches Getränk. Leicht isoton ist eine Fruchtsaftschorle im Verhältnis  $\frac{1}{4}$  Fruchtsaft und  $\frac{3}{4}$  Wasser. Es gibt auch spezielle Fitness-/ Elektrolytgetränke, bei denen die Mischungsangaben aber oft zu hoch sind. Verwende daher etwas weniger Pulver als angegeben. Pro Stunde ist eine Flüssigkeitsmenge von 0,5 - 0,75 Liter ein Richtwert.

Kontraproduktiv ist es aber auch zu viel zu trinken. Ein Übermaß an Flüssigkeit kann genauso schlecht sein, da der Magen zu sehr belastet wird und sich die Leistungsfähig-

keit senkt. Dein Körper kann so viel Flüssigkeit auf einmal auch gar nicht aufnehmen.

In der Mittagspause und auch am Abend kann man durch ein höher gemischtes isotonisches Getränk die Verluste an Elektrolyten ausgleichen. Hier bietet sich eine Fruchtsaftschorle im Verhältnis  $\frac{1}{3}$  Fruchtsaft und  $\frac{2}{3}$  Wasser an.



### REGENERATION

**UM FÜR DEN NÄCHSTEN TOUREN TAG FIT ZU SEIN IST DIE REGENERATION WICHTIG**

Stretching und ausreichend Schlaf ist eine gute Unterstützung.

Man sollte abwägen, ob die körperliche Fitness für die ausgewählte Tour ausreichend Puffer bietet um „abends lange und feucht fröhlich Party zu machen“. Denn schließlich ist so eine Transaltour ja auch Urlaub!

### HUNGERAST MEIDEN

**WER ZU WENIG ISST ODER/UND TRINKT, BEKOMMT KLARE SIGNALE VON SEINEM KÖRPER: SCHWÄCHEGEFÜHL, ZITTERN, FLAUES GEFÜHL IM MAGEN BIS HIN ZUR ÜBELKEIT, GLEICHGEWICHTSVERLUST, MUSKELKRÄMPFE**

Von dem so genannten „Hungerast“ hat bestimmt jeder schon gehört. Durch eine gute Nahrungs- und Flüssigkeitsversorgung kann man diese üble Erfahrung vermeiden!

Eine Tour sollte man immer auch gemütlich angehen – wer wie wild losstrampelt, leert sehr schnell seine Kohlenhydratspeicher und hat gar nicht die Möglichkeit, sie ausreichend nachzufüllen, um nicht in Gefahr zu kommen.

Wer über eine gute Grundkondition verfügt und die Tour mit Verstand angeht, kann sogar auf seinen

Fettstoffwechsel zurückgreifen und sich die Kohlenhydratspeicher für Berge und anstrengende Passagen aufsparen! Je mehr und höher der Körper belastet wird, desto mehr greift die Muskulatur auf den schnellen Energielieferanten Kohlenhydrat zu.

Fett ist ein guter Energielieferant. Leider dauert die Energiegewinnung über das Fett zu lange, so dass sie nur bei niedriger Belastung erfolgen kann (z.B. im Grundlagenausdauerbereich).