

Liebe Radsportler,

die gemeinsamen Trainingsausfahrten werden noch etwas warten müssen. Daher melde ich mich noch einmal, um euch weitere Trainingstipps mitzuteilen.

Wer von euch in den letzten Wochen eine gute Grundlage gelegt hat, fährt möglicherweise bereits längere Strecken und schaut am Ende der Ausfahrt, ob sich die Durchschnittsgeschwindigkeit verbessert hat. Das ist zu gut verständlich, weil man seine Trainingsleistungen belohnt sehen will. Aber für Trainingsfahrten ist die Durchschnittsgeschwindigkeit, die am Ende auf dem Tacho steht völlig egal. Beim Training sollen gezielt bestimmte Bereiche gestärkt werden (z.B.: Ausdauer oder Kraft, Sprintstärke oder Bergstrecken). Ob eine Verbesserung eingetreten ist, kann z.B. am Wochenende auf einer Tour getestet werden. Durch den Vergleich mit der Vorwoche sieht man die Leistungssteigerung.

Meine letzten Tipps zum Training mit dem Fahren hoher Kadenzen diene der Verbesserung der Ausdauerfahrten. Aber auch Kraft wird benötigt und auch einige Techniken z.B. beim Fahren von Kurven. Sucht euch euer passendes Training heraus und bleibt in Bewegung!

Krafttraining:

Sinn und Zweck dieses Trainings ist es sich fit zu machen für Anstiege am Berg und Tempoerhöhungen in der Ebene. Beim Rennen sind dies die Momente, in denen das Feld getrennt wird; die „Kletterkünstler“ bzw. Sprinter lassen in solchen Situationen gerne das Hauptfeld hinter sich.

Das Krafttraining sollte mit einer niedrigen Trittfrequenz von 40-60 Kurbelumdrehungen pro Minute ausgeführt werden. Hierbei ist es am Berg gut aus dem Sattel zu gehen und im Wiegeschritt nach oben zu kommen. In der Ebene (Tempoverschärfung) muss man etwas mehr schalten, um nicht zu hohe Trittfrequenzen zu erreichen. Der einzige Widerstand ist hier der Gegenwind. Der Zeitrahmen dieser Trainingseinheiten liegt zwischen 3 und 10 Minuten, je nach individuellem Niveau, gefolgt von einer Erholungsphase. Die Herzfrequenz soll bei diesem Training bei 75-85% der maximalen Herzfrequenz liegen.

Die niedrige Trittfrequenz ist zum Training gut geeignet, aber bei einer Tempoverschärfung in einem Rennen wird die antrainierte Kraft bei höheren Trittfrequenzen abgerufen. Dies könnt ihr gut nach Durchfahren von Kurven trainieren indem ihr möglichst schnell wieder Tempo aufnehmt und kurz aber kräftig beschleunigt (s.u.).

Bergfahrten

Beim Fahren am Berg gibt es zwei Typen: Die einen treten mit niedrigeren Frequenzen auf Kraft, die anderen mit hohen Frequenzen, um bei längeren Anstiegen nicht einzubrechen. Probiert aus, was für euch besser geeignet ist, in dem ihr an einem bestimmten Anstieg (z.B. Pfefferberg zwischen Großensee und Lütjensee) beide Methoden testet. In jedem Fall gilt: Die geeignete (eigene) Trittfrequenz möglichst am Berg zu halten und daher rechtzeitig in einen anderen Gang zu schalten.

Wichtig ist es sich an Steigungen selbst gut einschätzen zu können, um in einer optimalen Zeit oben anzukommen.

Trainingstipp: An einer Steigung, die euch bekannt ist, nehmt ihr euch vor, diese so zu fahren, dass ihr eine bestimmte selbst gewählte Mindestgeschwindigkeit nicht unterschreitet bis ihr ganz oben seid (die letzten Meter sind die schwierigsten). Wenn ihr die Geschwindigkeit nicht halten könnt,

wird wieder zurückgefahren und die Steigung nun mit einer niedrigeren Vorgabe (wieder selbstbestimmt) erneut angegangen. Bei der nächsten Ausfahrt könnt ihr ggf. die Vorgaben besser einschätzen und auch die Leistungssteigerung bemerken.

Kurventraining:

Bei größeren Rennveranstaltungen passieren leider die häufigsten Unfälle im Kurvenbereich. Um hier für uns alle Sicherheit zu haben beachtet bei gemeinsamen Ausfahrten folgende Regeln, die ihr auch beim Alleinfahren üben könnt:

1. Die Geschwindigkeit wird vor der Kurve reduziert. In der Kurve wird nicht gebremst sondern man rollt hindurch.
2. In Kurven wird die Spur gehalten und nicht noch einmal schnell nach innen oder außen gewechselt. Das bedeutet auch, dass die Fahrer am Innenrand langsamer durch die Kurve rollen als am Außenrand und trotzdem gemeinsam wieder auf die Gerade kommen.
3. Die Pedalstellung ist so, dass in der Rechtskurve die rechte Pedale oben ist und in der Linkskurve die linke Pedale.
4. Die Beschleunigungsphase beginnt am Scheitelpunkt der Kurve – übt das gerne, um schnell wieder Fahrt aufzunehmen (s.o. Tempoverschärfung).

Bei Einzelfahrten kann eine Kurve natürlich gerne in der Optimallinie durchfahren werden (aber: Gegenverkehr beachten!): Vor einer Rechtskurve fährt man soweit wie möglich nach links, um dann die Kurve mit einem größeren Radius durchfahren zu können. Der Scheitelpunkt der Kurve wird so weit wie möglich rechts angefahren, zum Ausgang der Kurve fährt man wieder so weit es geht nach links. Beim Durchfahren einer Linkskurve ist es umgekehrt. Die Optimallinie ist vor allem für Triathleten und bei Einzelzeitfahrten interessant, weil hier keine anderen Fahrer behindert werden können.

Sicherheitstraining

Zur Sicherheit für alle übt während eurer Trainingsfahrten den Griff zur Trinkflasche und zwar ohne danach zu gucken! Auch das Zurückstecken solltet ihr blind beherrschen, um ggf. in einem Fahrerfeld schnell auf Dinge, die vor euch passieren reagieren zu können.

Auch das Halten einer Fahrspur ist in einem größeren Feld unumgänglich. Trainiert das Ausgleichen von Unebenheiten des Straßenbelags auch auf Einzelfahrten. Es geht mir nicht darum, dass ihr durch Schlaglöcher fahrt, aber nicht jede Unebenheit erfordert eine Lenkbewegung. Die Arme sollten im Ellenbogen immer leicht angewinkelt sein, um Stöße vom Vorderrad abzufedern.

Trainingstipp: Fahrt in einem relativ konstantem Abstand zum rechten Fahrbahnrand. Bei einer sichtbaren Unebenheit nehmt ihr das Gewicht vom Sattel und verlagert es auf die Pedalen bzw. Füße, dabei bleibt das Becken nur ganz knapp über dem Sattel. Die Hände sind zwar fest am Lenker, aber nicht verkrampft, um eine Hoch-Tief-Bewegung des Vorderrades locker mitgehen zu können. Diese Position erlaubt eine Wippbewegung des gesamten Rades um die Tretkurbelachse und schont damit Mensch und Material.

Für Interessierte findet Ihr noch einen Trainingsplan für eine flotte 100km Ausfahrt, auf die ihr euch mit 6 Wochen Training vorbereiten könnt.

Es grüßt euch mit einem herzlichen „Bleibt in Bewegung“

Christoph Bertram