



## Startplatz 2012 zu gewinnen

Wer während der Trans Schwarzwald zum MountainBIKE-Zelt auf dem Expo-Gelände kommt, kann am großen Gewinnspiel mitmachen und hat so die exklusive Chance, einen Startplatz für die 2012er Auflage des beliebten Etappenrennens zu gewinnen.

her sein als normalerweise bei gleicher Leistung im Training. Andererseits kann es auch vorkommen, dass der Puls im Rennen überhaupt nicht mehr ansteigt. „Das ist meist ein Zeichen dafür, dass keine Kohlenhydrate zum Verstoffwechsell mehr bereitstehen und eine Unterzuckerung droht“, erklärt Schrimpf. Wer seine Speicher also nicht komplett leer fährt und sich erholt, kann seinen Puls durchaus am Ende des Rennens – beispielsweise am finalen Anstieg – noch in den roten Bereich bringen.

**05 Perfekt ernähren.** Regelmäßig in kleinen Häppchen essen ist bei solch einem langen und anspruchsvollen Rennen äußerst wichtig, denn von einem Hungerast erholt sich der Sportler nicht mehr. Die bevorzugte Ernährung während des Rennens sollten Riegel, Bananen oder leicht verdauliche Snacks wie Reiskuchen sein sowie kohlenhydrathaltige Getränke. „Gels mit ihren schnell verfügbaren Kohlenhydraten sollten nur dann eingesetzt werden, wenn sich die Intensität erhöht – wie zu Beginn eines langen Anstiegs oder in der letzten halben Rennstunde“, empfiehlt Schrimpf.

**06 Schnell wieder erholen.** Die Regeneration beginnt direkt hinter der Zielinie – mit Essen und Trinken. Spezielle Recovery-Drinks – ein Mix aus Kohlenhydraten und Eiweiß – oder ein Glas Schokomilch helfen dabei, die Glykogenspeicher aufzufüllen und die durch die Kraftanstrengung angegriffene Muskulatur zu reparieren. „Gerade in den ersten 30 bis 60 Minuten gibt es ein Open Window, in dem der Körper die Stoffe optimal nutzen kann“, sagt Roland Schrimpf. Nach dem ersten Imbiss beginnt mit dem lockeren Ausfahren – in der Regel lässt sich hierzu ideal der Weg zur Unterkunft nutzen – die aktive Regeneration. Noch ein Tipp von den Profis: Vor dem Abendessen kurz ein Nickerchen machen. Dieses Power-Napping lädt die Akkus schnell wieder auf und lässt einen auch sehr schnell abschalten – von der Hektik des Renngeschehens.

## „DER PARTNER IST DER GEGNER.“



DER EM-DRITTE UND WM-VIERTE ÜBER DIE TAKTIK BEI TEAMRENNEN

Tim Böhme, Profi-Marathonbiker und MB-Experte

**MB:** Worauf kommt es bei einem Teamwettkampf wie der Trans Schwarzwald an?

**Tim Böhme:** Ob bei den Profis oder den Jedermannen – die Harmonie in der Mannschaft muss stimmen. Der größte Gegner bei einem Teamrennen kann der eigene Partner sein. Denn nichts ist demotivierender als schlechte Stimmung – da können die Beine noch so gut sein. Die beiden Spitzenfahrer Stefan Sahm und Karl Platt zeigen am besten, was mit perfektem Teamwork alles möglich ist. Sie sind sicher nicht die allerbesten Einzelfahrer der Welt, aber als Duo fast unschlagbar.

**Wie lassen sich die Konflikte untereinander vermeiden?**

Schon im Vorfeld müssen die Stärken und Schwächen ganz klar angesprochen werden und diese in die Taktik fürs Rennen mit einbezogen werden. Durch das gemeinsame Training kristallisiert sich ja sehr gut heraus, wer in welcher Situation der Überlegene ist. Auch sollte klar abgemacht werden, ob der Schwächere lieber am Berg vorne oder hinten fahren will. Nach jeder Etappe sollte – am besten noch vor dem Abendessen – eine kurze Manöverkritik des Tages stattfinden.

**Gibt es auch unter Profis eine klare Aufgabenverteilung?**

Ja, natürlich. So spendet der bessere Roller in der Ebene Wind-schatten, der technisch versiertere Fahrer gibt die Linie bei der Abfahrt vor, der schwächere Kletterer bestimmt am Berg das Tempo. Bei den Hobbyfahrern würde ich sogar so weit gehen und dem Stärkeren das gesamte Werkzeug und die Verpflegung für beide mitzugeben, um den Schwächeren in Sachen Gewicht etwas zu entlasten.



## GPSMap® 62s Pionier mit Weitblick

Mit dem GPSMap® 62s überlässt Du nichts dem Zufall. Sieh in der Höhenprofildarstellung, wie der Tourenverlauf ist, was auf Dich zukommt und erreiche sicher Deine Ziele. Der robuste GPSMap® 62s mit hellem, klar ablesbarem Display, mit Streckendarstellung im Höhenprofil und aktueller Standpunktanzeige, mit einfacher Tastenbedienung, individuell einstellbaren Bildschirmdarstellungen und noch vielem mehr.

Informiere Dich jetzt! [www.garmin.de](http://www.garmin.de)

**GARMIN®**