

Von wegen Ausrollen:
Im Herbst können Sie noch
mal richtig „draufrücken“.



Klaus Fenger

Endspurt

Nutzen Sie die letzten schönen Tage des Jahres, um mit Spaß zu trainieren und sich so für die neue Saison zu motivieren.



Die Pfunde sind runter, die Muskeln definiert. Kurz: Sie sind in absoluter Top-Form und stehen so richtig im Saft. Das harte Training im Frühjahr und im Sommer hat sich gelohnt – doch nun ist die Saison beinahe vorbei. Was tun? Konsequenter weitertrainieren oder es – bis zur Winterpause – doch eher locker angehen lassen? „Genießen Sie den Herbst auf dem Rad und machen Sie, was ihnen gefällt – ganz ohne Stress und starre Trainingsplanung“, sagt Tim Böhme, RoadBIKE-Experte und Leiter des Trainingscenters im Radlabor in Freiburg (www.radlabor.de). „Ihre Form verschlechtert sich nicht sofort, wenn Sie mal richtig auf die Tube drücken und ins Laktat

gehen oder auch einfach mal ein paar Tage ganz pausieren“, so der RoadBIKE-Experte weiter. Ihr Ziel sollte es jetzt sein, ganz ohne Leistungsdruck noch einmal richtig Spaß am Rennradfahren zu haben! Damit das gelingt und Sie fit durch den Herbst kommen, geben Ihnen RoadBIKE und das Radlabor die besten Trainingstipps für einen goldenen Herbst.

» Beenden ...

... Sie die Saison mit einem Highlight

Der wichtigste Wettkampf des Jahres liegt zwar schon hinter ihnen, dennoch sollten Sie Ihr Rennradjahr noch mit einem tollen Ereignis ausklingen lassen. „Es sollte aber

kein Rennen sein – der Stress wäre zu groß, genauso wie die Gefahr eines Misserfolgs, den Sie dann mit in die Winterpause nehmen würden“, sagt Tim Böhme. Unternehmen Sie stattdessen mit Ihren Kumpels zum Abschluss noch eine lange Radtour, einen kleinen Alpencross, oder nutzen Sie den Herbst noch für einen Radurlaub – lohnenswerte Ziele finden Sie im Kasten rechts oder mit konkreten Tourentipps ab Seite 80. „Der Spaß und die Faszination Rennradfahren sollten im Vordergrund stehen“, sagt Tim Böhme. „Denn von solch einem Erlebnis können Sie den ganzen Winter über zehren und sich so für die neue Saison motivieren.“

» Entdecken ...

... Sie das Fahrtspiel Wie der Name schon sagt, können Sie aus der Fahrt heraus spielerisch die Geschwindigkeit steigern oder drosseln. Im Gegensatz zum typischen Intervalltraining müssen Sie sich nicht an vorgegebene Zeiten oder Distanzen halten, sondern können selbst entscheiden, wie



Daniel Geiger

lang und wie intensiv Sie fahren wollen. Beispielsweise können Sie bewusst die Anstiege hochjagen und die Abfahrten nutzen, um wieder zu Kräften zu kommen.

» Steigen ...

... Sie auf Mountainbike oder Crosser um Wer in seinem Heimatrevier nicht immer die gleiche Trainingsrunde fahren, stattdessen lieber neue Eindrücke sammeln will, sollte umsatteln: Mit dem Mountainbike oder dem Cyclo-Cross-Rad können Sie durchs Gelände preschen. „Die Power in den Beinen besitzen Sie, um auch anstrengende Passagen zu meistern. Fahrtechnik sowie Rad- und Körperbeherrschung lernen Sie spielerisch während der Fahrt“, erklärt Böhme. Vielleicht finden Sie am „alternativen“ Biken so viel Spaß, dass Sie Ihr Wintertraining von der Rolle nach draußen verlegen und im Matsch und Schnee Ihre Runden drehen, um dabei die sportliche Herausforderung zu suchen.

» Toben ...

... Sie sich so richtig aus Erlaubt ist, was gefällt. Kein Trainingsplan zwingt Sie zu Einheiten, die keinen Spaß machen. „Jetzt darf im Training auch mal ein Rennen gegen die Kumpels gefahren werden“, sagt Tim Böhme. „Denn Sie sind jetzt nicht mehr gezwungen, am Tag X topfit am Start zu stehen“, so Böhme weiter. Auch die Jagd nach Zahlen sollte vorerst der Vergangenheit angehören. Schrauben Sie einfach den Tacho ab und fahren nach Körpergefühl – Sie werden viel Neues entdecken!

» Planen ...

... Sie eine Pause Lassen Sie Ihr Training nicht einfach ausplätschern – setzen Sie sich einen klaren Termin, wann Sie Ihr Rad in den Keller verbannen. „Viele Hobbyfahrer lassen ihr Training schleichend auslaufen und beginnen dann auch wieder nur sporadisch“, sagt Tim Böhme. „Das birgt die Gefahr, dass sie trotz Radfahrens schon Form verlieren und oftmals nach der Pause nicht wieder den richtigen Punkt zum Einstieg finden“, so der Experte weiter. Besser: Planen Sie eine Pause von vier Wochen ein, damit sich auch Ihre körpereigenen Systeme wieder komplett aufladen können. Sie merken dann schon nach einer gewissen Zeit, dass Sie unruhig werden und wieder aufs Rad wollen. „Das ist dann genau der richtige Punkt für den geplanten Wiedereinstieg“, weiß Böhme.

» Setzen ...

... Sie sich Ziele für die neue Saison

Fangen Sie jetzt schon an, Pläne für 2011 zu schmieden, denn Sie sind noch heiß und euphorisch von den zurückliegenden Erfolgen. Setzen Sie sich ein erreichbares Ziel, wie das Finishen bei einem Radmarathon in den Bergen oder eine bestimmte Platzierung bei einem Jedermann-Rennen, und skizzieren Sie den nötigen Weg inklusive Zwischenziele auf. „Verlegen Sie den Trainingsstart aber nicht aufs Frühjahr, sondern arbeiten Sie im Winter – nach der Pause – verstärkt an Ihren Schwächen“, sagt Böhme. Gerade die vernachlässigte Rumpfmuskulatur können Sie in der dunklen Jahreszeit perfekt auftrainieren, denn dafür brauchen Sie kein Rad, sondern Zeit. Und die haben Sie ja jetzt.

Daniel Beck



Christian Lampe

» HERBSTZIELE

RB zeigt, wo die Rennrad-Saison im Herbst noch lange nicht zu Ende ist.



Daniel Geiger (3)

Mallorca: Lange Erklärungen braucht es nicht, wenn der Name der Balearen-Insel fällt. Knackige Berge, traumhafte Küstenstraßen und viele auf Radsportler spezialisierte Hotels machen Malle zum Top-Spot.



Ligurien: Die Küstenregion im Nordwesten Italiens hat immer Saison. Die Herbsttage sind schön klar, Mittelmeerküste und Ligurische Alpen bieten Rennradlern Panorama und topografische Abwechslung satt.



Teneriffa: Nur in guter (Spät-)Form können Sie die top asphaltierten Straßen und den „ewigen Frühling“ hier genießen. Denn der oft kräftige Wind und der höchste Berg Spaniens (Pico del Teide) sind mächtige Gegner.



Wolfgang Ehn

Sardinien: Noch gilt die Insel als Geheimtipp unter Rennradfahrern. Freunde einsamer Berglandschaften wissen das zu schätzen: Denn wo „normale“ Touristen meist an der Küste bleiben, bietet das Inselinnere viel Raum für radelnde Entdecker.