



TRAININGSVORBEREITUNG

BEGINNE SCHON IM FRÜHJAHR MIT DEINEM RAD-TRAINING. DAS WICHTIGSTE NEBEN DEM NORMALEN FITNESSPROGRAMM IST 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 überschritten 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 niedrigen Trittfrequenz. Diese Methode ist gleichzusetzen mit einem Training am Berg.

Trainiere Deine Rückenmuskulatur durch gezieltes Training im Studio oder zu Hause und nimm bei Deinen Trainingstouren einen Rucksack (ca. 3 kg) mit.

Wenn Du nicht auf jeder etwas schwierigeren Auf- oder Abfahrt schieben willst, trainiere bereits vorab Deine Fahrtechnik z.B. durch die

RAD-CHECK

BITTE ACHE DARAUF, DASS DEIN BIKE AUF KOMFORT UND ZUVERLÄSSIGKEIT AUSGELEGT IST.

Es sollte möglichst leicht sein (nicht mehr als 13 kg) und Du solltest nicht zu sportlich und gestreckt sitzen (fördert sonst Rückenschmerzen). Du solltest dich auf Dein Bike voll verlassen können. Bitte prüfe deshalb alle Teile vor der Tour gründlich, d.h. Lager, Schaltung, Kette, Laufräder und Bremsen. Falls Du diesen Check nicht selbst machen kannst, gib das Bike zu einem Händler. Defekte Räder auf der Tour kosten sehr viel Zeit und können den Fahrspaß erheblich beeinträchtigen.



Belegung eines Fahrtechnikseminars.

Auf einigen Touren der höheren Levels muss das Rad teilweise getragen werden (siehe Tourenausschreibung). Auch das könntest Du im Vorfeld üben, um die bequemste Trageposition zu finden.



VORBEREITUNGSTIPPS FÜR DIE MOUNTAINBIKE-TOUR



SONSTIGES EQUIPMENT

DEIN RUCKSACK SOLLTE 20-30 LITER VOLUMEN HABEN UND LEER NICHT MEHR ALS 800 GRAMM WIEGEN

Wir empfehlen den Deuter Transalpine-Rucksack. Er sollte gepackt maximal 6kg inkl. 1,5l Flüssigkeit im Trinksystem wiegen. Ohne Trinksystem maximal 5 kg.

Wir raten ab von Päcktaschen, da diese das Fahrverhalten eines Rades beeinträchtigen und die Fahrsicherheit einschränken können. Nimm auf jeden Fall warme Kleidung und Regenzeug mit. Das Wetter in den Bergen kann schnell umschlagen. Sehr praktisch ist Radfunktionskleidung. Sie ist warm und leicht, gut zu verstauen und transportiert den Schweiß vom Körper weg.

Die richtige Wahl der Bikeschuhe ist besonders wichtig. Die Sohle sollte sich für Schiebepassagen eignen (entsprechend profiliert sein) und trotzdem fest/hart sein, damit man genügend Druck auf die Pedale bringt! Generell muss der Schuh gut sitzen und bequem sein, schließlich verbringt man den ganzen Tag darin!

UNTERSTÜTZENDE MITTEL

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

Pro Stunde solltest Du beim Biken in etwa 0,5 – 1,0 Liter Flüssigkeit zu Dir nehmen. Während der Tour empfiehlt sich, ein schwach isotonisches 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 isotonisches Getränk zu trinken (z.B. Apfelschorle im Verhältnis 1/3 Fruchtsaft zu 2/3 Wasser). Gels und Riegel spenden bei Bedarf zusätzlich Kraft. Wir empfehlen Dir den Kauf einer Gesäß- oder Wundsalbe (gibt es in allen guten Bikeläden) und einer handlichen Sonnencreme sowie einem Lippenpflegestift mit UV-Schutz.

