

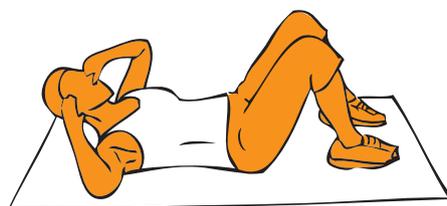
## DER RUNDE TRITT

DURCH DIE RICHTIGE FAHRTECHNIK KANN MAN VIEL ENERGIE SPAREN. MAN BENUTZT NICHT NUR DIE KRAFT DER OBERSCHENKELVORDERSEITE (BEIM „DRÜCKEN“), SONDERN AUCH DIE KRAFT DER OBERSCHENKELRÜCKSEITE UND WADEN (BEIM „ZIEHEN“).

## RUMPFTRAINING

BEI MEHRTAGESTOUREN MELDET SICH DURCHAUS 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 auch 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 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.

Verzichte während der Tour auf schwer verdauliche und üppige Mahlzeiten. Iss lieber leicht verdauliches. Kohlenhydrate in Form einer kleinen Portion Nudeln mit leichter Sauce, einem belegten Brötchen oder einer Suppe mit Nudleinlage sind perfekt. Fettige Gerichte und auch Rohkost sind zu meiden, da Beides lange und schwer im Magen liegt.

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

macht 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 Kraftanstrengung 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

Betriebe ausgleichend zum Radsport zusätzlich andere Sportarten, wie zum Beispiel Laufen oder Schwimmen.

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

Versorge Deinen Körper immer wieder mit kleinen Energienachschüben, z.B. durch eine 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 eine eiweißreiche Mahlzeit zu sich zu nehmen. Das Eiweiß unterstützt die „Reparaturarbeiten“ im Körper. Durch die Anstrengung wurde Muskelmaterial verbraucht, das mit Hilfe von Eiweiß wieder aufgebaut werden muss.

### TRINKEN

#### VERSORGE DEINEN KÖRPER WÄHREND EINER TOUR AUSREICHEND MIT FLÜSSIGKEIT

Am Besten geeignet ist Wasser oder ein 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 oft zu hoch sind. Nimm lieber etwas weniger Pulver. Pro Stunde solltest Du eine Flüssigkeitsmenge von 0,5 - 0,75 Liter trinken.

Es ist auch kontraproduktiv zu viel zu trinken, nur weil man gehört hat, dass man beim Sport ausreichend Flüssigkeit zu sich nehmen soll. Ein zu viel an Flüssigkeit kann genauso



schlecht sein, da der Magen zu sehr belastet wird und sich die Leistungsfähigkeit senkt. Der Körper kann so viel Flüssigkeit auf einmal gar nicht aufnehmen. Alles in Maßen ist o.k.

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 TOURENTAG FIT ZU SEIN IST DIE REGENERATION EIN WICHTIGER PUNKT

Stretching und ausreichend Schlaf sind 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 sollte so eine Transalptour ja auch Urlaub sein!

### HUNGERAST MEIDEN

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

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

Eine Mehrtages-Tour sollte man gemütlich angehen – wer wie wild losstrampelt, leert sehr schnell seine Kohlenhydratspeicher und hat gar nicht die Möglichkeit sie ausreichend aufzufüllen. So kann leicht ein Hungerast entstehen.

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

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

Fett ist zwar ein guter Energielieferant, nur leider dauert die Energiegewinnung daraus zu lange. Eine Energieversorgung über das Fett kann nur bei niedriger Belastung erfolgen (z.B. im Grundlagenausdauerbereich).