

# BEVOR ES ERNST WIRD

Trainingstipps vom Experten: Stefan Kirchmair erklärt, wie die unmittelbare Vorbereitung auf Top-Events zum Erfolg wird.

Text Stefan Kirchmair Bilder Manuel Wirth

Jetzt wird es also ernst und die großen Highlights stehen bevor. Für die Meisten wird das der Ötztaler, Alpenbrevet oder der ein anderer sehr bergiger Alpenmarathon sein. Hier sind Kletterqualitäten gefragt. Doch wie holt man sich eigentlich den letzten Feinschliff am Berg? Wenn ihr dieses Heft in Händen haltet, befinde ich mich gerade mit meinen Sportlern im Trainingslager am Arlberg. Der wesentliche Fokus liegt dort auf Umfang und niedriger Intensität – meinem Hausrezept für eine solide Vorstellung beim Ötztaler.

Zwei ordentliche Grundlagen-Blöcke mit langen Tagen in den Bergen und in großer Höhe geben noch einmal ordentlich Schub, der sich allerdings erst in der Tapering-Phase oder dann direkt beim Ötztaler bemerkbar macht. Man muss nur darauf vertrauen. Als Abschluss des Trainingslagers fahren wir auch die Ötztaler-Strecke als Generalprobe ab. Es gilt, sich die Schlüsselstellen, Labestationen und Gefahrenstellen einzuprägen. Verteilt auf zwei Tage schaffen das auch die weniger ambitionierten Fahrer, die schnelleren hängen einfach noch den einen Berg an.



Stefan Kirchmair gewann zweimal den Ötztaler Radmarathon. Er ist der jüngste Sieger aller Zeiten. Seine Bestzeit beim „Ötztaler“ beträgt 7:00:12 Stunden. Der 27-Jährige ist amtierender österreichischer Staatsmeister im Radmarathon und Haute-Route-Pyrénées-Gesamtsieger. In diesem Jahr lässt es Kirchmair aufgrund einer schwereren Verletzung etwas ruhiger angehen. Er absolviert gerade seine Ausbildung zum

Erwerb der A-Trainer-Lizenz, um anschließend seine Trainertätigkeit in den Fokus zu stellen. Alle Termine und Veranstaltungen seines Team stehen auf:

**[www.kirchmair-cycling.com](http://www.kirchmair-cycling.com)**

Bilder dieser Rubrik in der RennRad8: Thomas Futterknecht

**BERGFAHREN KOMMT VON BERGE FAHREN**

Ein solches Trainingslager sollte man drei bis vier Wochen vor dem Saisonhighlight einlegen und besonderen Fokus auf lang-sames Bergauffahren legen. Nur so trainiert man die gewünschten Aspekte optimal: Effizienz beim Bergauffahren, Mitochondrien-Bildung und Sauerstoffanpassung in großer Höhe. Man muss sich wirklich in Geduld üben, darf nicht überziehen und sich maximal im Grundlagenbereich aufhalten. Das ist die Kunst, denn die Meisten geben einfach zu viel Gas, wenn sie schon mal in den Bergen sind. Das Training ist zu hart und man überzieht wegen der großen Höhe.

Viele mögen sich jetzt denken: „Ist ja leicht reden, wenn man die Berge als Trainingsort vor der Haustüre hat“. Deshalb versuche ich auch jenen einige Tipps an die Hand zu geben, die nicht diese Möglichkeiten vorfinden. Wichtiger Baustein in diesem Fall ist definitiv ein regelmäßiges spezifisches Krafttraining. Bergfahren finden fast immer mit relativ niedriger Frequenz statt, da gilt es anzusetzen und öfter auch K3-Intervalle einzubauen, zum Beispiel im Gegenwind oder an einer leichten Steigung.

**INTERVALLE SIMULIEREN ANSTIEGE**

Auch Intervalle sind ein guter Ersatz für Anstiege. In vielen Regionen gibt es ja zumindest kurze und teilweise auch knackige Anstiege, die man für Intervalle nutzen kann. Das Rezept für gutes Bergfahren ist einfach die Effizienz, ein runder Tritt und eine möglichst konstante Pace. Es ist nicht einfach, das im Flachen

zu üben, doch es bringt viel, auf konstanten Vortrieb zu achten und überflüssige Bewegung im Oberkörper zu vermeiden. Schon Handy-Video-Aufnahmen können helfen, um die größten Bewegungsfehler zu erkennen – und die Effizienz langfristig zu verbessern. Meine favorisierte Form, diese Fähigkeiten zu trainieren, ist der „Sweetspot“ – der Übergang vom GA2- zum EB- Bereich. Dieses Tempo ist oft ungewohnt, es ist zwar schnell, aber nicht richtig schnell. Man muss seinen Tacho oder Powermeter schon gut im Blick haben, um dauerhaft den Bereich zu halten, nicht zu schnell oder zu langsam zu fahren. Intervalle von 10 bis 20 Minuten Dauer mit 1,5 oder zweifacher Pause sind hier die Trainingsmethoden. Sweetspot-Training hebt die Schwellenleistung an, was für den Öztaler natürlich besonders interessant ist. Dadurch kann man einfach ein höheres Grundtempo fahren, ohne in den roten Bereich zu kommen.

Um das manchmal monotone Sweetspot etwas aufzulockern, fahre ich auch gerne die „Hour of Power“ – an einem langen Anstieg oder einem Gegenwind-Abschnitt fahre ich am Sweetspot und alle zwei bis drei Minuten einen Sprint mit etwa 500 Watt über 10 Sekunden. Danach sofort im Sweetspot weiter – mit der Zeit wird dies richtig intensiv, aber höchst effektiv. Natürlich ist das an Anstiegen alles einfacher, doch es lässt sich auch im Flachen simulieren. Ich würde aber sehr empfehlen, vor einem Öztaler eine Woche in ein Bergtraining in den Alpen zu investieren. Auch das Abfahren und die dünne Höhenluft spielen eine entscheidende Rolle. //

<b>TRAINING NACHPLAN</b>	Mo	15.08.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
	Di	16.08.16	RAD	1h GA1 darin 8 x 6sec Sprints
	Mi	17.08.16	RAD	2h GA1 – davon 30min Sweet Spot
	Do	18.08.16	RAD	2,5h GA1 – davon 45min „Hour of Power“
	Fr	19.08.16	VB	Vorbelastung mit 4-5 Sprints á 10 sec
	Sa	20.08.16	RAD	2,5h Grundlagen – Tapering
	So	21.08.16	RAD	3h Grundlagen – Tapering
	Mo	22.08.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
	Di	23.08.16	RAD	1,5h GA1 darin 3 Serien Sprints 8 x 6 sec
	Mi	24.08.16	RAD	2h GA1 darin 2 x 5 x 1min EB
Do	25.08.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage	
Fr	26.08.16	RAD	Anreise / Einrollen	
Sa	27.08.16	VB	Vorbelastung mit Sprints	
So	28.08.16	Rennen	z.b. Öztaler Radmarathon	
Mo	29.08.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage	
Di	30.08.16	RAD	1h lockere Ausfahrt	
Mi	31.08.16	RAD	1h GA1 darin 8 x 6sec Sprints	
Do	01.09.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage	
Fr	02.09.16	RAD	2h Tempowechsel	
Sa	03.09.16	RAD	2h Alternatives Training	
So	04.09.16	RAD	2,5h Alternatives Training	
Mo	05.09.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage	
Di	06.09.16	RAD	1,5h GA1 darin 3 Serien Sprints 8 x 6sec	
Mi	07.09.16	RAD	2h GA1 darin 5 x 3min EB	
Do	08.09.16	RAD	2h GA1 darin 2 x 3 x 3min EB	
Fr	09.09.16	Ruhetag	Ruhtag / Anreise	
Sa	10.09.16	VB	Vorbelastung mit Sprints	
So	11.09.16	<b>Rennen</b>	<b>z.b. Kufstein / Eddy Merckx</b>	