

ALTE ZIELE, NEUE ZIELE

Die großen Saisonhighlights sind schon vorbei oder stehen gerade noch bevor. In den Wochen dazwischen ist Erholung angesagt. Es gilt, die Akkus aufzuladen.

Text Stefan Kirchmair **Bilder** Manuel Wirth, Sportograf



In der Tapering Phase, der unmittelbaren Wettkampfvorbereitung, muss der Motor auf Touren bleiben – Couch Surfing ist zwar auch dabei, doch erst nach den kurzen, knackigen Trainings mit Sprint- und HIT-Intervallen. Mein Highlight bildet jedes Jahr der Ötztaler Radmarathon Ende August – 240 Kilometer, 5500 Höhenmeter. Für den Renntag versuche ich, alles bestmöglich vorzubereiten, dazu gehört ein gemeinsames Abendessen mit den letzten Infos zum Rennen, mein Infostand an der Nummernausgabe, eine Ausfahrt zur Vorbelastung und die bestmögliche Betreuung am Renntag. Meine Betreuer aus dem Team stehen an der Strecke als Verpflegungsposten, ich begleite

diesmal meine Sportler über die Runde und versuche, mit jedem einige Kilometer zu fahren und Tipps zu geben.

Wie immer nach dem Ötztaler ist dann bei fast allen erst mal der Akku leer – kein Wunder – nur zu gut kenne ich das von mir selbst. Wer an diesem Tag alles aus sich herausholt und an seine Grenzen geht, der wird das Rad so schnell nicht wieder aus der Ecke holen – bis sich nach ein bis zwei Wochen dann doch wieder die Lust einstellt und der Herbst noch für einige schöne und entspannte Runden genutzt wird. Doch wie erholt man sich von so einer Tortur wie dem Ötztaler eigentlich am schnellsten?

ZUNEHMEN IST ERLAUBT

Richtig, rauf auf's Rad und locker fahren. Wenn die Beine gar zu arg brennen, der kann auch kurze Sprints einbauen, was der Aktivierung und Durchblutung der Muskulatur sehr zuträglich ist. Auch wenn das anfangs wohl sehr schmerzen kann, ohne Bewegung dauert der Erholungsprozess wesentlich länger und Beschwerden wie Muskelkater ziehen sich oft bis zu einer Woche hin. Wichtig ist auch die Ernährung. Eine Spitzenbelastung wie der Ötztaler führt ähnlich wie ein Trainingslager zu einem gesteigerten Grundumsatz. Man „darf“ oder soll also mehr Essen als normal – zudem sollte man sich die oft verschriebene Vorwettkampf-Diät schnellstmöglich wieder abgewöhnen, denn auf Dauer sind Kalorienzählen und Low-Carb nicht sonderlich zuträglich für einen leistungsfähigen Organismus.

Also ruhig mal eine kleine Belohnung gönnen, der Winter steht bevor und ein paar Kilo sollte man zwischen dem Ötztaler und dem Trainingsstart für die neue Saison schon auf die Rippen bekommen. Für die Meisten taucht dann relativ schnell nach dem Ötztaler schon die Frage auf: „Was kommt als nächstes?“ oder „welche Ziele habe ich für 2017?“ Denn was während oder unmittelbar nach dem Rennen als völlig ausgeschlossen gilt, wird nach ein paar Tagen Erholung schon wieder zum Thema. Schließlich ist nach dem Ötzi vor dem Ötzi und nach einer entsprechenden Saisonpause geht das Training von neuem los.

NEUE ZIELE SETZEN

Im September gibt es ja auch noch zahlreiche Events, die zum Ausrollen bestens geeignet sind und vielleicht ist auch ein kleineres Trainingslager zur Verlängerung beziehungsweise zum Beginn der neuen Rad-Saison noch ein Thema. Spätestens ab Anfang November wird dann wieder nach Trainingsplan trainiert, das „geliebte“ Krafttraining wieder aufgenommen und die Saison bereits in groben Zügen bereits geplant. Wer zu all dem Inspirationen sucht, kann sich gerne auf meiner Homepage oder Facebookseite umsehen – vielleicht ist ja der ein oder andere Tipp dabei und ich freue mich immer über neue Bekanntschaften und Erfahrungsaustausch.

Für mich ist es heuer erstmals etwas entspannter vor dem Ötztaler – ohne den eigenen Druck, eine Top-Performance abliefern zu wollen, kann ich mich schon jetzt auf das neue Jahr konzentrieren und viele Dinge schon vorbereiten. So planen wir zum Beispiel schon mit viel Kreativität an unseren Events, Trainingslagern und Schwerpunkten im neuen Jahr. Mit dem Team wird sich auch einiges sehr positiv verändern, was mir mehr Zeit und neue Möglichkeiten einräumen wird, mich auch verstärkt um andere Vereine, Clubs und Sportler zu kümmern. Wenn das alles abgeschlossen ist, werdet ihr bestimmt davon lesen, egal ob hier, auf der Homepage oder bei Facebook. Ich hoffe, es ist für jeden etwas dabei und ich freue mich schon auf die neue Saison. //



Mo	12.09.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	13.09.16	RAD	1h lockere Ausfahrt
Mi	14.09.16	RAD	1h lockere Ausfahrt mit Sprints
Do	15.09.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Fr	16.09.16	RAD	1,5h GA2-Tempowechsel
Sa	17.09.16	RAD	2,5h Grundlagen - Genuss
So	18.09.16	RAD	3h Grundlagen - Genuss
Mo	19.09.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	20.09.16	RAD	1h HIT 10/10 3 x 4min
Mi	21.09.16	RAD	1h HIT 10/20 3 x 5min
Do	22.09.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Fr	23.09.16	RAD	1h GA1 darin 8 x 6sec Sprints
Sa	24.09.16	RAD	2,5h Grundlagen - Genuss
So	25.09.16	MTB/Cross	3h MTB Fahrtechnik
Mo	26.09.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	27.09.16	RAD	1h lockere Ausfahrt
Mi	28.09.16	RAD	1h GA1 darin 8 x 6sec Sprints
Do	29.09.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Fr	30.09.16	RAD	1h GA2 - Tempowechsel
Sa	01.10.16	RAD	gemeinsame Ausfahrt
So	02.10.16	Rennen	z.b. Lila Logistik Charity Bike Cup
Mo	03.10.16	Ruhetag	Dehnen, Compex, Massage
Di	04.10.16	Ruhetag	–
Mi	05.10.16	Ausgleich	Dehnen
Do	06.10.16	Ausgleich	Stabis, Blackroll
Fr	07.10.16	Ruhetag	–
Sa	08.10.16	RAD	1h lockere Ausfahrt
So	09.10.16	Ausgleich	Wanderung, Bergtour