



**Dani Weber weiß aus ihrer Erfahrung zu berichten:**

**„Wenn du ein paar wichtige Fakten beachtest, hast du gute Chancen, gesund und erfolgreich zu finishen und Spaß an deinem Erfolg zu haben.“**

**Das kommt auf dich zu:**

- **Zwei Monate Vorbereitungszeit**
- **4-6 Monate Training**
- **Zwei Monate Wettkampfzeit**

Radfahren ist von allen drei Triathlon-Disziplinen eher einfach und schonend, dafür zeitintensiv und auch nicht ungefährlich. Die Geschwindigkeit, die Fahrsicherheit und die Gefahren des Straßenverkehrs sind manchmal ein unberechenbarer Faktor. Die Anschaffung eines Rennrads kann kostenintensiv sein und braucht Sorgfalt. Diese Tipps erhöhen deine Sicherheit auf dem Rennrad!

## 1. Equipment

- Radhelm und Radhandschuhe **immer** tragen, auch bei kurzen Strecken. Funktionale und bequeme Kleidung mit Windstopper kaufen, Radwind- und Regenweste ist bei langen Fahrten wichtig.
- Technikcheck vor einer Radtour: Die Funktion der Bremsen, Gangschaltung, Lenkerbefestigung, Klickpedale prüfen und die Kette ölen, Luftdruck der Reifen auf 7-8 Bar pumpen, Radcomputer auf null stellen.
- Radinspektion vom zuverlässigen Mechaniker gehört 2 x pro Jahr durchgeführt. Radsturz gehabt? Dann solltest du dein Rad immer vom Profi überprüfen lassen.

### Pannenequipment:

- ✓ Ersatzschlauch (2 für Touren über 100 km),
- ✓ Luftpumpe,
- ✓ Mantelheber,
- ✓ Gummihandschuhe,
- ✓ Feuchttuch,
- ✓ Tool (z. B. Leatherman),
- ✓ zwei Radflaschen,
- ✓ Regen- und Windjacke,
- ✓ Notfalltelefon (in Plastikbeutel),
- ✓ Kohlenhydratriegel/-gel und
- ✓ Geld (10-20-€ Schein)

## 2. Haltung auf dem Rad

Die Sitzposition ist optimal, je tiefer der Oberkörper in Richtung Lenker gebeugt ist. Flexibilität und Stärke der Bauch- und Rückenmuskeln muss man langsam auf diese Belas-

tung vorbereiten, damit der Körper diese Position auf lange Strecken ohne Schmerzen übersteht. Das gilt besonders, wenn man beginnt, mit einem Triathlonlenker zu fahren. Diese Anschaffung empfehlen Radprofis frühestens ab dem Mitteldistanztraining. Achte grundsätzlich darauf, deine Schultern nach unten zu ziehen und zu entspannen und die Ellbogen nahe am Rumpf zu halten.

Der runde Tritt bedeutet, dass du auch Kraft beim Hochziehen der Pedale investierst und nicht nur beim Nach-unten-Treten.

## 3. Fahrsicherheitstraining

Dies sollte jeder Radfahrer mindestens einmal absolviert haben. Für Einsteiger ist das Pflicht! Besonders aber, wenn du planst, ein Trainingscamp zu besuchen und mit einer Radgruppe zu trainieren.

- Sicheres **Ab- und Aufsteigen** mit Klickpedalen.
- **Im Stehen** anfahren (an Ampeln und am Berg) und pedalisieren.
- Das **Einhändige** Fahren üben und beide Hände vom Lenker nehmen.
- **Gruppenfahrten** zu zweit nebeneinander mit geringem Abstand, Schulter an Schulter.
- **Windschattenfahren:** 30 cm hinter dem Hinterrad des Vordermanns und nach links versetzt. Bremst dein Vordermann, ist Ausweichen noch möglich. Konzentration üben!
- Vor allem die **Kurventechnik** solltest du dir vom Köhner zeigen lassen und üben.
- Bremsen niemals in der Kurve, sondern davor.
  - Nicht pedalisieren in engen Kurven. In Rechtskurven das rechte Pedal am höchsten Punkt stehen lassen, die rechte Schulter in die Kurve, die Hüfte entgegen der Kurve drücken.
  - Das Intervallbremsen wendest du vor allem bei sandigem, nassem und steil abschüssigem Untergrund an: Die Bremshebel sekundenschnell kurz drücken, lösen, drücken ... usw.

#### 4. Radtechniktraining

Um den runden Tritt zu optimieren, kannst du folgende Übungen ausprobieren und in dein Training einbauen.

**Einbeinfahren:** Tritt nur mit einem Bein und ziehe das andere hoch.

**Frequenzfahren:** Fahre mit extrem hoher Trittfrequenz, d. h. kleiner Gang und schnell treten. Achte darauf, mit dem Oberkörper und Gesäß ruhig zu bleiben und nicht auf und ab zu „dopsen“.

**Ziehen:** Beim Bergfahren schweren Gang einlegen, auf die Rückholphase achten und die Beine nach der Schwungphase betont aktiv hochziehen.

#### 5. Radbiometrie: Was bringt das?

Die Sitzpositionseinstellung durch Optimierung des Winkels deiner Beine, Arme und Rückenstreckung im Verhältnis zueinander bewirkt: eine Leistungsoptimierung, weil du eine bessere Kraft- und Druckübertragung auf die Kurbel erzeugst. Verletzungen und Verspannungen im Knochen- und Bänderapparat von Rücken, Becken und Beinen werden extrem verringert. Vor dem RADKAUF empfehle ich dir die Vermessung auf einem Spezialrad mit verstellbaren Rohren.

#### 6. Triathlon Trainingscamps

„Über Risiken und Nebenwirkungen informiere dich bitte bei deinem Coach und Trainer.“

Ein Trainingscamp hat den Sinn, in einer intensiven Trainingsphase dir die Konzentration auf deinen Körper zu ermöglichen. Neben intensivem Rad-, Lauf- und Schwimmtraining bedeutet das vor allem ausreichend Schlaf, gesunde Ernährung und aktive regenerative Maßnahmen (Aqua jogging, Stretching, Massage etc.) und Stabilisationstraining.



ging, Stretching, Massage etc.) und Stabilisationstraining. Eine Steigerung deines Trainingspensums bis zu 50 % ist noch gut verträglich für dich. Zusätzlich kannst du noch Stabilisationsgymnastik, Pilates oder Yoga machen.

Die maximale Campdauer von 14 Tagen gilt als ausreichend. Die ersten beiden Tage empfehle ich, für Akklimatisierung und Orientierung zu nutzen. Die Informationen über Trainingszeiten, Örtlichkeiten, wie Meeting Points, Equipmentcheck, Kartenmaterial, Radtechniküberprüfung, Einkaufsmöglichkeiten für Wasser und Tourenverpflegung, Telefon- und Waschmaschinenkarten, helfen dir, deinen Kopf in der restlichen Woche frei zu haben. Schwimmen und eine kleine, lockere Radausfahrt von 60-80 Minuten sind prima.

Je nach Campdauer ist eine Periodisierung üblich von 3:1 (drei Trainingstagen und einem Ruhetag). Weniger Trainierte und Menschen über 40 Jahren haben meist mit einer 2:1-Regelung mehr Erfolg und Spaß. Wie du weißt, ist weniger da oft mehr.



# RAD SPECIAL

Von Dany Weber



Fotos: © iare/fotolia.com

**7 Campage:** 1 Tag Anreise Warm-up-Tag / 2 x Training / 1 Ruhetag / 2 x Training / 1 Tag Abreise Cool-down

(6 = sehr gut / 5 = gut / 4 = befriedigend / 3 = ausreichend / 2 = mangelhaft / 1 = unbefriedigend)

## 7. Welches Camp ist für dich richtig?

Bei der großen Vielzahl an Anbietern und Preisen kann die Suche für jeden Athleten ein Dschungel werden. Billiger ist nicht immer besser. Wenig Kosten beim Trainingsangebot bedeutet meist auch wenig persönliche Betreuung und Leistung! Suchst du Trainingspartner und ein Tourguiding und hast dein eigenes Trainingskonzept, dann bist du auch in einem Massenangebot gut aufgehoben.

Sicherlich kannst du einzuschätzen, wenn Anbieter mit Stars aus der Sportszene werben. Bei einem Trainingslager mit 70-250 Teilnehmern wärst du als Star auch froh, wenn du diesem Fragenrummel so oft als möglich entfliehen kannst. Bei einem Angebot unter 100,- € pro Woche für die sportliche Leitung wirst du davon ausgehen müssen, dass ein Topsportler als Trainer eine Gruppe von 16-20 Athleten annehmen wird.

Zudem unterscheidet sich der Trainingsalltag eines Profis wesentlich von dem als Mensch mit Beruf und sozialen Verpflichtungen. Je authentischer dein Coach mit deiner Situation verknüpft ist, umso mehr könnte er dir einen echten Nutzen bringen.

Bei der Auswahl deines Trainingscamp hilft dir möglicherweise eine Prioritätenliste (1-3 Punkte). Eine Aufstellung deiner Bedürfnisse und Kriterien erhält Priorität. Kleines Budget bedeutet bei Preis 3 Punkte = sehr wichtig. Dann nimmst du dir den Prospekt des Veranstalters und überträgst die Punkte in die Liste und gibst ihnen Punkte für die Erfüllung. Nur so kannst du die Angebote für dich persönlich filtern. Wenn dir das noch nicht genügt, suche den persönlichen Kontakt zum sportlichen Leiter am Telefon und mache dir ein Bild.

**Beispiel:** Wattersicherheit auf Mallorca ist schwankend, bekommt eine 3, mal Priorität 3, ergibt 9 Pluspunkte. Gesamtpreis hoch, bekommt eine 1 für unbefriedigend, mal Priorität 3, bekommt nur 3 Pluspunkte.

## 8. Deine Kriterien könnten sein

Wenn du in ein Camp fährst, um deine Fertigkeiten zu verbessern und Expertentipps zu erhalten, dann achte auf Folgendes:

- die Kompetenz deiner Coaches als Trainer (nicht nur als Sportler),
- die Gruppengröße und Leistungsklassen der Radgruppen,
- beim Laufen auf das Angebot in Bezug auf Lauftechnik,
- Beim Schwimmen auf Gruppengröße, Temperatur des Beckens und Techniktraining,
- Fachvorträge und
- Zusatzangebote, wie Stabilisation und Massage (und deren Kosten).

Wenn du zu Hause eher einen guten und ordentlichen Standard gewöhnt bist, solltest du achten auf:

- Lage des Hotels,
- Standard/Sterne,
- Kooperationsdauer von Hotel und Campveranstalter,
- Komfort wie Radwerkstatt, Luftpumpen, Internet, Telefon und
- Poolanlagen.

Möchtest du nicht nur ein Trainingscamp sondern auch Urlaub, achte auf die Nähe zu einer (Alt-)Stadt, zum Meer, Sehenswürdigkeiten und landschaftliche Highlights und Bars und Restaurants, Mietwagenstationen, Shoppingmöglichkeiten, Arzt und Apotheke.

**Die Triathlontrainingspläne für die 17.-24. Woche können Sie sich unter [www.condition-magazin.de](http://www.condition-magazin.de) beim aktuellen Heft herunterladen.**

	Priorität	Mallorca Max	Punkte	Fuerte Dani	Punkte	Andalusia Maria	Punkte	Germany Sepp	Punkte
Preisbudget/ Gesamtpreis	2								
Verpflegung	2								
Hotelpreis	1								
Transfer	1								
Flughafen	3								
Flugpreis	1								
Internetkosten	1								
Klima	3								
Hotelstandard	2								
Meernähe	1								
Kultur & Land	2								
Chillen	2								
Campkosten	2								
Radguiding	3								
Gruppengröße Rad	1								
Schwimmtechnik	3								
Lauftechnik	1								
Expertentipps	3								
Vorträge	2								
Personal Training	3								
Radservice Verleih	1								
Massage	1								
<b>GESAMT</b>	41	0	0	0	0	0		0	

**AGENDA**

Priorität		Noten		
3 = sehr wichtig	6 =	sehr gut	RADSERVICE	Radwerkstatt
2 = wichtig	5 =	gut		Luftpumpe
1 = wenig wichtig	4 =	befriedigend		Radraum
	3 =	ausreichend		
	2 =	mangelhaft	SZ = Selbstzahler	