

Radmarathon: die optimale Vorbereitung

Training, Ernährung & Taktik fürs Rennrad im SalzburgerLand

Für viele Rennrad-Fans ist die Teilnahme an einem Radmarathon der Höhepunkt ihrer Saison. Kein Wunder, denn die sportliche Herausforderung beflügelt nicht nur im Training und das Schönste daran: Auch Rennrad-Einsteiger können bei einem Radmarathon erste Rennluft schnuppern, ohne dabei gleich an die Grenzen ihrer Belastbarkeit zu gehen. Vor allem beim ersten Mal ist eine gute Vorbereitung die halbe Miete. Deshalb haben wir hier einige Tipps für Sie zusammengefasst, mit denen beim Training auf Ihren ersten Radmarathon nichts schiefgehen kann!

➤ **Die richtige Radmarathon-Distanz**

Viele Radmarathons bieten mittlerweile verschiedene Streckenvarianten für Einsteiger, Fortgeschrittene und Ambitionierte an. Beim Eddy Merckx Classic Radmarathon durch das Salzburger Seenland beispielsweise gibt es gleich drei Streckenwertungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Die Einsteigeroute führt auf 63 Kilometern und 918 Höhenmetern durch das traumhaft schöne Salzburger Seenland. Sie eignet sich ideal für Rennradfans, die erste Radmarathon-Erfahrungen sammeln wollen. Geübte Athleten werden sich dagegen an die mittlere (106km/1593hm) oder lange Strecke (169km/2609hm) wagen.

Im SalzburgerLand lockt der Eddy Merckx Classic Radmarathon mit drei Streckenvarianten für Einsteiger und Fortgeschrittene!

➤ **Das richtige Training**

Beim Rennradsport führen oft viele verschiedene Trainingsmethoden zum Erfolg. Vor allem am Anfang kann es aber nützlich sein, sich an feste Trainingspläne zu halten. Später können diese variieren und an die individuelle Verfassung angepasst werden. Folgende Dinge sind zu beachten:

Grundlagentraining

Die Basis für einen erfolgreichen Radmarathon sollten Sie bereits einige Monate vor dem Rennen legen. Je mehr Grundlagentraining Sie im Vorfeld absolvieren, desto leichter tut sich der Körper beim Umstieg auf die lange Distanz eines Radmarathons. Für Einsteiger dürfen es in den Monaten vor dem Radmarathon in Summe gut und gerne 1.400 Kilometer sein. Hier zählt das Training am Hometrainer und im Fitnesscenter natürlich genauso wie die ersten Ausfahrten im Frühling

Die gezielte Vorbereitung

Sechs bis zwölf Wochen vor dem Radmarathon beginnt die Phase der intensiven Vorbereitung! Für Einsteiger empfiehlt sich in dieser Phase ein Trainingsrhythmus von 2:1 bis 3:1. Das bedeutet: Auf zwei Trainingstage folgt ein Tag Ruhe. Kombinieren Sie Trainingseinheiten im Flachen mit Bergfahrten, um Ihren Körper auf die Belastungen beim Radmarathon vorzubereiten und vergessen Sie nicht, auch Intervalltraining in Ihre Vorbereitung zu integrieren. Bei allem Eifer gilt: Das Training sollte Spaß machen und Ruhephasen sind absolut notwendig, damit sich der Körper weiterentwickeln kann. Hören Sie auf Ihren Körper!

**SalzburgerLand
Tourismus GmbH**
Wiener Bundesstraße 23
Postfach 1
5300 Hallwang | Salzburg
AUSTRIA

T +43 662 6688 0
F +43 662 6688 66

info@salzburgerland.com
www.salzburgerland.com

PRESSEKONTAKT

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR-
und Contentmanagement

m.obernosterer@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 77
M +43 664 8066 8877

Andrea Bodner, BA
PR- und
Contentmanagement

a.bodner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 76

Vor allem in den letzten Tagen vor dem Wettkampf sollten Sie nur mehr mit lockeren Trainingseinheiten am Feinschliff zu arbeiten. Was bis dahin nicht erreicht wurde, sollten Sie nicht krampfhaft erzwingen, sonst fehlt Ihnen im Radmarathon die Kraft!

Achten Sie auf die richtige Intensität beim Training und gehen Sie es an den Tagen vor dem Radmarathon ruhiger an!

➤ **Die richtige Ernährung**

Auch bei der Ernährung spielt die individuelle Veranlagung jedes Athleten eine große Rolle. Wenn Sie es genau wissen wollen, sollten Sie sich mit einem Sportarzt oder Diätologen unterhalten. Einige Grundregeln gelten aber für jeden Athleten.

Am Abend vor einem Radmarathon sollten Sie auf jeden Fall ausreichend zu Abend essen. Vollstopfen mit Pasta ist jedoch kontraproduktiv. Essen Sie ausreichend Kohlehydrate, allerdings nicht zu spät, damit der Körper noch genug Zeit hat, um sich über Nacht zu erholen. Acht Stunden Schlaf sollten es danach schon sein. Mindestens genauso wichtig: an den Tagen vor dem Radmarathon ausreichend Wasser trinken. Chronischer Flüssigkeitsmangel kann nämlich kurzfristig nicht mehr aufgeholt werden. Am Tag des Marathons selbst empfiehlt es sich, etwa drei Stunden vor Beginn ein kräftigendes und gut verträgliches Frühstück einzunehmen. So geht es gestärkt bis zur ersten Labestation. Auch auf der Strecke gilt: Frühzeitig und regelmäßig essen und trinken. Wenn Heißhunger und Durst einsetzen, ist es zu spät und Sie fallen kräftemäßig in ein Loch. Sportriegel und Gels sind übrigens nicht unbedingt einem anderen Imbiss vorzuziehen. Rennradfahren ist Teamwork: Suchen Sie sich Trainingspartner und unterstützen Sie sich im Wettkampf gegenseitig!

➤ **Die richtige Taktik**

Rennradfahren hat ebensoviel mit Taktik zu tun, wie mit Kraft und Ausdauer. Sehen Sie sich deshalb die Strecke im Vorfeld auf der Karte genau an. Wann kommen die steilen Abschnitte, auf welchen Streckenteilen können Sie sich regenerieren? Planen Sie Ihr Tempo dementsprechend. Einsteiger neigen dazu, sich am Anfang des Radmarathons mitreißen zu lassen. Verausgaben Sie sich nicht und teilen Sie sich Ihre Kraftreserven ein. Eine Generalprobe kann dabei hilfreich sein.

Auch wenn es nicht so aussieht: Rennradfahren ist ein Teamsport. Das Windschattenfahren und Fahren im Pulk braucht allerdings einiges an Erfahrung und will geübt sein. Fahren Sie im Windschatten stets konzentriert und halten Sie genügend Abstand – vor allem, wenn Sie noch nicht geübt sind. Am Besten tun Sie sich bereits im Vorfeld mit anderen Rennradbegeisterten zusammen und bilden Trainingsgemeinschaften. Das erhöht auch die Motivation. Setzen Sie sich gemeinsame Ziele, fordern Sie sich heraus oder planen Sie ein gemeinsames Trainingslager, zum Beispiel in der Rennradregion SalzburgerLand-Salzkammergut