

## Die perfekte Vorbereitung auf einen Radmarathon

*Training, Ernährung & Vorbereitungen 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. Doch bevor es losgeht, sind einige Vorbereitungen – nicht nur auf das Rennradfahren selbst, sondern auch rund um das Radeln – zu treffen. Wir haben praktische Tipps für Sie zusammengefasst, damit Ihrem Erfolg beim Rennradmarathon nichts im Wege steht.

### Vorbereitungen rund um das Rennradfahren

#### ➤ Das richtige Rennradhotel aussuchen

Rennradfahrer haben ganz besondere Bedürfnisse: Dazu gehört ein absperrbarer Raum zum Verwahren des teuren Rades genauso wie die Möglichkeit, kleinere Reparaturen in einer Werkstatt vor Ort durchführen zu lassen. Wenn dann beim Frühstück und Abendessen auf die richtige Sportler-Nahrung Rücksicht genommen wird und der Rezeptionist bei der Routenplanung behilflich ist, schlägt das Herz von Rennradfahrern umso höher. Im SalzburgerLand gibt es zahlreiche Unterkünfte, die sich ganz den Bedürfnissen von Rennrad-Urlaubern verschrieben haben. Allen voran die 14 Betriebe der **Rennradregion SalzburgerLand-Salzkammergut**. Die einzelnen Unterkünfte bieten ihren Gästen ganz besondere Services und Extras, von denen sich Interessierte auf der Webseite der Rennradregion SalzburgerLand-Salzkammergut überzeugen können. [www.rennrad-austria.at](http://www.rennrad-austria.at)

#### ➤ Rennrad-Touren planen

Es gibt Rennrad-Urlauber, die am liebsten schon vorab zu Hause ihre Touren detailreich planen. Und dann gibt es spontanere Typen, die je nach Wetter und Laune beim Frühstück entscheiden, welche Tour und welchen Schwierigkeitsgrad sie heute in Angriff nehmen. Doch egal, ob kurzfristig beschlossen oder von langer Hand geplant: Entscheidend ist, dass in der Region genügend Touren-Varianten für jeden Geschmack zur Verfügung stehen. Wichtig ist außerdem, dass hochwertiges Kartenmaterial und GPS-Daten zu verschiedenen Touren existiert. Denn je besser die Touren aufbereitet sind, desto mehr Zeit bleibt fürs Wesentliche: das Rennradfahren! Auf der Webseite der Rennradregion SalzburgerLand-Salzkammergut finden sich **20 bestens aufbereitete Touren** in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Von Bergfahrern bis zu Genießern wird hier jedem Rennrad-Typ etwas geboten. [www.rennrad-austria.at](http://www.rennrad-austria.at)

#### ➤ Eine Checkliste anlegen

“Haben wir die Handschuhe eingepackt, oder liegen die noch zu Hause auf der Kommode?” Diese Frage hört niemand gerne – vor allem, wenn man sich schon seit zwei Stunden auf der Autobahn befindet. Eine Checkliste für den Rennradurlaub schafft hier Abhilfe. Einfach ausdrucken und abhaken. Daran sollten Sie auf jeden Fall denken:

- Helm
- Trikot

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

**Gernot Hörwertner**  
Unternehmens-  
kommunikation und  
Contentmanagement

g.hoerwertner@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 75  
M +43 664 8066 8875

**Sabrina Gangl, BA**  
PR- und  
Contentmanagement

s.gangl@  
salzburgerland.com  
T +43 662 6688 76

- Radhose
- (Sonnen-)brille
- Handschuhe
- Trinkflasche
- Radschuhe und Socken
- Luftpumpe
- Reparaturset
- Mobiltelefon & GPS-Gerät (inkl. Batterien und Ladegerät)
- Regenjacke und -hose
- Pedale
- Radschloss
- Sonnencreme

### ➤ **Rahmenprogramm planen**

Auch wenn Ihr Herz ganz fürs Rennradfahren schlägt, darf im Urlaub durchaus etwas Abwechslung mit dabei sein: Sei es ein romantisches Abendessen zu Zweit oder ein regenerierender Nachmittag am See. In der Rennradregion SalzburgerLand Salzkammergut haben Sie dazu endlose Möglichkeiten! An kristallklaren Bergseen kann nach Herzenslust gebadet werden. Hunderte bewirtschaftete Almhütten laden zum Genießen ein und die Mozartstadt Salzburg mit ihrem barocken Weltkulturerbe liegt nur wenige Autominuten entfernt.

### ➤ **Top-Rennrad-Events im SalzburgerLand**

Im SalzburgerLand gibt es den ganzen Sommer spannende Sportevents, bei denen Sie sich mit Gleichgesinnten messen können. Wettkampf-Fieber inklusive:

- *Amadé Radmarathon*: 26. Mai 2018, Radstadt
- *Mondsee 5 Seen Radmarathon*: 24. Juni 2018, Mondsee
- *Eddy Merckx Classic Radmarathon*: 9. September 2018, Fuschl am See mit Radlegende Eddy Merckx

Alle Top-Events im SalzburgerLand finden Sie auf [www.salzburgerland.com](http://www.salzburgerland.com)

## **Vorbereitungen auf das Rennradfahren selbst**

### ➤ **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 zwei Streckenwertungen unterschiedlicher Schwierigkeitsgrade. Die Einsteigeroute führt im Rahmen einer Radtouristikfahrt ohne Wertung 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.

### ➤ **Das richtige Training**

Beim Rennradspport 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.

## **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: Ruhephasen sind absolut notwendig, damit sich der Körper erholen und weiterentwickeln kann.

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

### ➤ **Die richtige Ernährung**

Auch bei der Ernährung spielt die individuelle Veranlagung jedes Athleten eine große Rolle. Eine Beratung bei einem Sportarzt oder einem Diätologen ist zu empfehlen. 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 Kohlenhydrate, 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 ebenso viel 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 so 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](#).