

Die Fahrradsaison ist eröffnet. Ob Hobbyradler oder Rennrad-Enthusiast – bei frühlingshaften Temperaturen kann wieder nach Herzenslust gestrampelt werden. Doch wie mache ich mich und mein Fahrrad fit? Das Tageblatt gibt einen Überblick über korrektes Training, gesunde Ernährung und die Rad-Inspektion.

## „Die Zeit der Eintöpfe ist vorbei“

Was hilft beim Start in die Radsaison?

**Göttingen.** Muss ich als Hobby-Radsportler meine Ernährung umstellen, wenn es im Frühjahr wieder auf die Straße geht? In jedem Fall, sagt Frieder Uflacker, einer der erfolgreichsten Göttinger Amateurfahrer der vergangenen Jahre und Inhaber der Sportagentur Personal Sports.

„Es muss sich auf vitalstoffreiche Kost umgestellt werden. Die Zeit der Eintöpfe ist im Frühling vorbei“, sagt der 37-Jährige. Zu sich genommen werden sollten fruchtreiche und proteinreiche Lebensmittel – Äpfel und Bananen, aber auch Käse, Fleisch, Fisch oder (bei Vegetariern) Soja-Produkte. Ein weit verbreiteter Irrglaube sei, als Radsportler möglichst viele Kohlehydrate aufnehmen zu müssen. „Das ist jenen vorbehalten, die Hochleistungssport betreiben“, erläutert Uflacker. „Ein normaler Radfahrer benötigt im Frühling keinen besonderen Energieschub. In der Regel hat man genug Energie parat.“

Die Gefahr sei, dass ein ambitionierter Fahrer im Frühling gern mal „durchdreht“, wie es Uflacker formuliert: zu intensiv trainiert. Auf diese Normabweichung, diese „Störung des persönlichen Gleichgewichts“ reagiere der Körper mit einer übermäßigen Ermüdung und damit einer Schwächung – „die Folgen können Schlappeheit, Erkältungskrankheiten und eine erhöhte Verletzungsanfälligkeit sein“, warnt Uflacker. Auch er selbst müsse sich regelmäßig zu Pausen zwingen. „Man muss sich manchmal vom Trainingswahnsinn des sportlichen Umfeldes entkoppeln.“

Wer sich im Frühjahr aufs Rad schwingt, sollte die Strecke „angenehm warm verpackt“ in Angriff nehmen. Bei der Kleidung dient die Zwiebel als Beispiel: „Man sollte viele dünne Schichten übereinander anziehen, auf der Haut keine Baumwolle, sondern ein Funktions-shirt aus Mikrofaser haben“, sagt Uflacker. Dabei komme es auf die Tageszeit an, in der zur Trainingsfahrt aufgebrochen wird. „Fahre ich spätnachmittags los, sollte ich immer eine Schicht mehr mitnehmen.“ Zutraglich ist ein Reißverschluss, mit dem die Jacke bis zum Hals geschlossen werden kann, was wiederum den Bronchialtrakt schützt. „Ein alter Trick ist, einen großen Zeitungsbogen zwischen die vorletzte und letzte Schicht zu stopfen, damit der Wind nicht durchpfeifen kann.“



Frieder Uflacker

VON TIMO HOLLOWAY

**Göttingen.** Im Frühjahr muss nicht nur das Fahrrad in Form gebracht werden, sondern auch derjenige, der es fahren will. Es geht um die Verbesserung von Ausdauer, Kraft, von Schnelligkeit. Aber ebenso um die Optimierung des Zusammenspiels zwischen Fahrrad und Fahrradfahrer.

Vor dem Training lohnt sich eine Überprüfung der Berührungspunkte zwischen Radler und Rad. Drei Kontaktflächen gibt es: Sattel, Pedale und Lenker. Und genau dort treten häufig Beschwerden auf. Durch die Reibung der Handflächen am Lenker entstehen Blasen. Die Füße werden durch eine falsche Position auf den Pedalen oder durch eine ungünstige Sitzposition unnötig strapaziert. Und auch die dritte Kontaktfläche hat jeder, der schon einmal eine längere Radtour absolviert hat, zu spüren bekommen: den Hintern.

Beschwerden an diesen Punkten lassen sich vermeiden durch Radhandschuhe, die richtige Fußstellung und Sitzposition, und, um den Allerwertesten zu schonen, den passenden Sattel. Ferner empfehlen sich eine spezielle Radhose mit Sitzpolster sowie eine Hautschutzcreme, um unangenehme Reibung vorzubeugen.

Jetzt kann es losgehen – vielleicht zunächst mit koordinativen Übungen. Beispielsweise kann mit möglichst langsamer oder hoher Tretfrequenz gefahren werden. Die Intensität und

# Wie trainiere ich im Frühjahr?

Neben der Kondition ist auch das Zusammenspiel zwischen Fahrer und Rad wichtig



Nicht einfach losfahren: Im Frühjahr sollten sich Radsportler eine gute Kondition erarbeiten, zum Beispiel durch Bergfahrten.

Pförtner

Dauer des Trainings sollte stetig erhöht werden. Bei der ersten Ausfahrt im Frühjahr mehrere Stunden zu strampeln, ist ebenso fehl am Platz, wie mit Höchsttempo eine Abfahrt hinabzustürzen. Ist sowohl konditionell als auch koordinativ eine Grund-

lage gelegt, so können spezielle Inhalte eingebaut werden: Sei es, einen Berg möglichst schnell hinaufzustrampeln, Sprints anzuziehen, im hohen Gang zu treten oder auf festgelegter Strecke immer schneller zu werden. Wichtig ist bei allem Training

der Faktor Erholung. Und für alle, die eine Rennteilnahme planen, auch das Fahren in der Gruppe.

Im Idealfall werden – zum Beispiel durch Liegestütze – neben den Beinen auch Rumpf, Oberkörper und Arme trainiert.

Dass beim Radfahren nämlich neben den Beinen auch der Oberkörper arbeiten muss, wird spätestens nach einer langen Tour in Rennfahrer-Position deutlich: Nacken und Rücken werden das dann mit Sicherheit bestätigen können...

## DER FITNESS-CHECK FÜRS FAHRRAD



Die Temperaturen steigen, doch die erste Radtour muss warten. Zumindest ein paar Minuten. Bevor das Fahrrad aus der Garage gerollt wird, sollte eine Inspektion erfolgen: Schrauben müssen nachgezogen, die Kette geölt werden. Licht, Bremsbeläge und Reifendruck gilt es, zu überprüfen. Andreas Rosenhagen, Werkstattleiter des Göttinger Fahrradgeschäfts Velo Voss, erklärt, was beachtet werden muss, um seinen Drahtesel fit für den Frühling zu machen.

Text: fab/Fotos: Hinzmann



„Es gibt nichts Wichtigeres bei der Radpflege, als die Kette regelmäßig zu ölen“, erklärt Rosenhagen. Mindestens alle 14 Tage, bei schlechtem Wetter noch häufiger, müsse die Kette zunächst gesäubert und anschließend geölt werden. So wie auf der linken Abbildung sieht übrigens eine Kette aus, die lange nicht geölt worden ist – sie steht von alleine.

Ungefähr 0,2 bar unter der Maximalangabe des Herstellers sollte der Reifendruck liegen. Ist er „volle Pulle aufgepumpt, wird der Reifen porös“, informiert Rosenhagen. Bei zu wenig Luftdruck walkt sich das Gewebe und reißt schließlich ein. Der durchschnittliche Reifendruck bei einem Rennrad liegt zwischen 8 und 11 bar.



Bei der Überprüfung der Schrauben ist Geduld gefragt: An bis zu 50 Stellen am Fahrrad müssen sie nachgezogen werden. Nicht brachial bis zum Anschluss, es genügt, dass sie fest sitzen. Ist das nicht der Fall, wird die Fahrsicherheit erheblich beeinträchtigt.



„Spätestens, wenn komische Geräusche auftreten, merkt man, dass die Bremse durch ist und die Felgen zerstört“, sagt Rosenhagen. Um den Verschleiß der Bremsbeläge zu mindern, sei vorausschauendes Fahren hilfreich.



Ein Lichttest ist für die Sicherheit unabdingbar. Je nach System einfach den Lichtschalter umlegen oder Dynamo anschließen (dabei das Vorderrad drehen) und möglichst in einem dunklen Raum überprüfen, ob das Rad für Autofahrer gut sichtbar ist. Rosenhagen empfiehlt ein Tagfahrlicht, das sei nie verkehrt.