



Erst gibt es von Radprofi Edi Fuchs wertvolle Tipps über die Anpassung des Rades an den Körper ...



... die dann beim „Anradeln“ am dritten Tag gleich in die Praxis umgesetzt werden können.

FÜRS (RADLER-)LEBEN LERNEN WIR ...

Gut, die Zeit, als Stützräder nötig waren, liegt lang zurück. Um aber auf einer Radltour persönliche Erfolge zu feiern, braucht es mehr, als nur radeln zu können. Die Erkenntnis nach „Trainingstagen“ in Bad Radkersburg: Als Freizeitradler lernst du vieles von Profis, das dir dein Radlerleben leichter macht

Wie bitte? Was soll man als Erwachsener noch übers Radfahren lernen? Viel! Wie ich in den „Trainingstagen“ in Bad Radkersburg lernete. Dort geht es um den „Feinschliff“, also um Tipps und Tricks, die gerade für mehrtägige Radtouren oder einen Radmarathon nützlich sind.

Klug, wer diese Chance nutzt und sich von Experten etwas abschaut. Vor einem wunden Gesäß schützt das freilich nicht – manch andere Probleme sind jedoch vermeidbar. Etwa die eingeschlafenen Hände, worüber viele Radfahrer und sogar mein Radkersburger RAD-guide, Anja Lenz klagen. Auch sie kannte das, unternahm aber lange nichts. Erst als sie die Lenkerhöhe richtig einstellte, gehörten eingeschlafene Hände der Vergangen-

heit an – für die ehemalige Veranstalterin von Radreisen eine große Erleichterung.

Sicher, Hinweise wie diese sind in zig Ratgebern nachzulesen. Ich bin in dieser Hinsicht aber mehr die Praktikerin. Kursangebote wie „GenussRAD-Paket“ und „RennRAD-Paket“ kommen mir da sehr entgegen. Dabei habe ich diesmal sogar die einmalige Möglichkeit, nicht nur von den engagierten RAD-Guides zu lernen, sondern auch von berühmten Radfahrgrößen wie Ultracycling-Europameister Edi Fuchs oder Extremsportler und Buchautor Wolfgang Fasching gute Tipps zu bekommen.

WARUM SCHMERZT DAS GESÄSS?

Gleich zu Beginn der Trainingstage berät Andreas Knapp, Gründer der Firma

„Positionsanalyse-Radfachhandel“, alle Teilnehmer zu den Themen Bikefitting, Ernährung, Technik und Testmaterial. Mit dem eigenen Fahrrad zu kommen, ist trotzdem ratsam. Bei der Positionsanalyse achtet Andreas auf sechs Punkte: Kniepunkt, Sattel, Becken, Lenker, Schulter und Schuhe.

So weit, so gut. Als wir dann gemeinsam mit RAD-guides die Gegend erkunden, erinnere ich mich an alle Probleme und Fragen, die mir jemals bei einer Radtour gekommen sind. Warum tut mir mein Gesäß weh? Wie nutze ich den Windschatten? Wie bereite ich mich vor? Jedes Quäntchen Erfahrung locke ich unterwegs aus den Experten heraus. Wer hier die Chance nicht ergreift, ist selbst schuld – oder zu sehr von sich überzeugt. Ein Fehler, den übrigens viele Radfahrer

machen, wie mir Anja bei einem Stopp am Ufer der Mur, erzählt. Als Reiseveranstalterin hat sie viel erlebt, vor allem in puncto Training, Vorbereitung und Tourenplanung. „Viele unterschätzen die Länge der Tour, bereiten sich schlecht vor oder übernehmen sich“, kritisiert Lenz. Was das genau heißt, frage ich nach. Ihr Ratschlag für meine Tourenzukunft: „Zwischen 50 und 70 Kilometer pro Tag sind ein guter Richtwert, um auch noch die Gegend wahrzunehmen.“ Ist das Ziel jedoch ein Radmarathon, liegt die Latte höher.

MASSGESCHNEIDERTES RAD

Am dritten Trainingstag meldet sich dann schmerzhaft auch bei mir der „Klassiker“: das Gesäß. Dass es schmerzt, kann verschiedene Ursachen haben. Passt die Form des Sattels zum Becken? Ist der Sattel zu schräg eingestellt? Ist die Höhe korrekt?

Nur die wenigsten machen beim Radfahren alles richtig. Davon kann auch Andreas Knapp, der selbst Radrennen fährt, ein Lied singen. Das Fahrrad sollte so gut wie möglich zum Körper passen: „Gerade Rennradfahren hat das Image, ungemütlich und schmerzhaft sein zu müssen. Aber es ist wie beim Laufen: Mit den passenden Schuhen macht es eben mehr Spaß!“

An diesen „Trainingstagen“ in Bad Radkersburg schätzt er, dass man mit praxisbezogenen Menschen reden kann, die wie er Rennen fahren. Gerade im Hobbybereich schleichen sich nämlich Fehler ein, die dann bei ambitionierten Mehrtagestouren oder einem Marathon echt ins Gewicht fallen.

GEZIELTE VORBEREITUNG

Auch eine wichtige Erkenntnis: Radfahren braucht immer eine Vorlaufzeit. Sobald man mehrere Tage im Sattel sitzen will, ist eine gute Vorbereitung das A und O. Klingt logisch, wird aber oft übersehen, wie mein Guide Anja Lenz weiß. Für eine mehrtägige Radtour rät sie, sich zumindest zwei Monate vorzubereiten.

Wer wie ein paar der Kursteilnehmer einen Radmarathon bewältigen will, profitiert besonders von den Erfahrungen der beiden Extremsportler Edi Fuchs und Wolfgang Fasching. Mentale Stärke spielt etwa für Fasching, der im Vorjahr die Distanz von



Ein Diplom am Ende der „Trainingstage“ als sichtbarer Beweis, dass man viel für sein weiteres Radlerleben gelernt hat.

Wladiwostok nach St. Petersburg – 10.000 Kilometer in knapp 22 Tagen – mit dem Fahrrad zurücklegte, eine große Rolle, um ein Ziel zu erreichen. In seinem abendlichen Vortrag: „Du schaffst, was du willst!“ in Bad Radkersburg lernte ich viel über Motivation, Vorbilder und den Umgang mit Angst. Oft knickt man ja angesichts großer Ziele ein. Hier gibt Wolfgang Fasching einen tollen Tipp: „Ans Ziel komme ich, indem ich Kilometer für Kilometer loslasse und am Start nur an den nächsten Kilometer, nicht aber ans Ziel denke.“

Jedes Trainingspaket enthält auch ein Mentalcoaching, von dem wir auch ein paar Übungen mit nach Hause nehmen. Und zur Theorie kommt dann die Praxis, das Radfahren. Edi Fuchs, der die Rennradgruppe begleitet, erzählt, dass sich viele Fragen, etwa zu Ernährung und Training, während des Fahrens ergeben. Die richtige Rennvorbereitung, die Regeneration, der Trainingsehrgeiz: Es gibt viele Fehlerquellen für Hobbysportler – die aber in solchen Kursen ein für alle Mal ausge- merzt werden.

MEHRWERT

Dass man über den Sport auch viel fürs Leben lernt, bekommt hier in Bad Radkersburg eine neue Qualität. Was mir das als Hobbyradfahrer bringt? Ein Beispiel: Das „Anradeln“ am dritten Trainingstag macht euphorisch. Das Runterzählen der letzten Sekunden, das Gedränge beim Start. Doch dann werde ich mit meinem geliebten 7-Gang-Rad oft überholt. Frust kommt hoch. Aber der Vortrag, die Gespräche, die Tipps der Profis hatten ihre Spuren hinterlassen: Ich erkenne während der

Tour, wo meine Stärke liegt, nämlich bei der Ausdauer. Auf den letzten 25 Kilometern befinde ich mich tatsächlich auf der Überholspur.

Mentale Stärke lässt sich eben nur durch das Tun aneignen. Hat man dafür jemanden an der Hand, der einem gute Tipps auf den Weg gibt, fällt vieles leichter. Und so gehen nach diesen Radkersburger „Trainingstagen“ die einen gestärkt in den nächsten Marathon, während ich viel für meine nächste Radtour mitnehme. Vor allem eines: Mit guten Ratschlägen im Gepäck ist viel mehr möglich, als man denkt! ©



15 JAHRE SPORT

Im Namen der Leykam Let's Print-Gruppe darf ich dem SPORT-aktiv-Magazin alles Gute zum 15. Geburtstag wünschen und mich für die mehrjährige und erfolgreiche Zusammenarbeit bedanken. Wir sind stolz, ein so sportliches Medium drucken zu dürfen.

MAG. GERHARD POPPE,
VORSTANDSVORSITZENDER DER
LEYKAM LET'S PRINT HOLDING AG