

Wenn aus Radeln Radsport wird: Einsteiger-Tipps zum Winter

von bb - Donnerstag, 6. Oktober 2016

https://www.pd-f.de/2016/10/05/wenn-aus-radeln-radsport-wird-einsteiger-tipps-zum-winter_10781



Um im Sommer fit zu sein, ist Wintertraining Pflicht. Auch für den Ein- und Aufstieg in den Radsport ist die kalte Jahreszeit der beste Zeitpunkt, wie der pressedienst-fahrrad aufzeigt. Will man schnell Ergebnisse sehen, wendet man sich am besten an Spezialisten, die mit intelligenter Trainingssteuerung und Wattmessung einen effektiven Trainingsaufbau bieten.

[pd?f/cg; tg] Wer mit dem Radsport anfangen will, sollte nicht aufs Frühjahr warten. „Nicht nur für Wettkampfsportler gilt: Sommersieger werden im Winter gemacht. Ein schöner Sonnentag im Winter eignet sich ebenfalls hervorragend für ordentlich Trainingskilometer“, erklärt Radsportkenner Philipp Martin vom Hersteller [Cannondale](#). Ob Rennradfahrer oder Mountainbiker: Der Winter ist die beste Zeit, um sich auf dem [Rennrad](#) die nötige Kondition und Form für die kommende Saison zu holen

Top: Trainingsgruppen sind langsam unterwegs

Ein Vorteil für Radsport-Einsteiger, die nicht alleine trainieren wollen: In den kalten Monaten lassen es erfahrene Radsportler ruhig angehen. Im Vordergrund steht der Formaufbau für die kommende Saison, nicht das Kräfteressen. Das verhaltenere Tempo ermöglicht es Einsteigern, die sich von Beginn an für eine Trainingsgruppe entscheiden, mit stärkeren Fahrern mitzuhalten und sich dabei Tipps zu holen und Tricks abzuschauen. „Wer jetzt neu zu einem Trainingstreff kommt, wird in der Regel freundlich aufgenommen und muss sich nicht gleich beweisen“, so Harald Troost vom niederländischen Hersteller [Koga](#). „Damit bietet sich Anfängern die Chance, von erfahrenen Sportlern zu lernen. Erfolg ernten sie dann in ihrer ersten richtigen Saison.“

Nutzen aus neuen Erkenntnissen

Allerdings sollte man nicht alles unhinterfragt übernehmen, was die alten Hasen praktizieren – gerade in Sachen Trainingslehre haben sich in den letzten Jahren nämlich neue Erkenntnisse durchgesetzt. „Das Radtraining der alten Schule sah enorme Umfänge mit niedriger Intensität vor und lässt sich kaum auf den Hobby-Alltag übertragen“, erklärt Björn Geesmann, Sportwissenschaftler und Geschäftsführer des Kölner Trainingsinstituts Staps. „Auf Basis moderner Leistungsdiagnostik-Methoden lassen sich die individuellen Stärken und Schwächen des Sportlers im Training so optimieren, dass Leistungssprünge über effizientes Training erreicht werden können – wenn man intelligent trainiert.“ So erhalte man mit einem Leistungstest verlässliche Daten, die später die Grundlage einer individuellen Trainingsplanung sind.

Schneller dank Plan und Test

Beim Trainingsplan kommt es freilich nicht nur auf die Ziele, sondern auch auf die Möglichkeiten an. Neben dem Ist-Zustand – aktuelle Leistungsdaten, sportliche Vorgeschichte, Körpergewicht und physisches Potenzial – ist vor allem das Zeitbudget eine limitierende Größe. „Wer familiär und beruflich stark eingebunden ist, tut gut daran, seine Ziele nicht zu hoch zu stecken“, findet Martin.

Wenig Aufwand – großer Nutzen

Wenn das Zeitbudget für das Training geklärt ist, kann man für besseren Erfolg mit professioneller Unterstützung daran gehen, diese Zeit optimal zu nutzen. „Individualisiertes Intervalltraining ist gerade bei geringeren Umfängen der Schlüssel zum Erfolg“, sagt Sportwissenschaftler Geesmann. „Doch das funktioniert nur mit wattbasiertem Training.“ Sich am Tempo oder an der Herzfrequenz zu orientieren, führe in die Irre, so der Experte, denn beides sei von zu vielen Faktoren abhängig. „Die einzige verlässliche Messgröße ist die vom Fahrer erbrachte Leistung in Watt.“

Große Artenvielfalt bei Wattmessern

Was es damit auf sich hat, beschreibt Mareen Werner von [Sport Import](#): „Ein Leistungsmesser, auch Powermeter genannt, ermittelt aus der vom Fahrer aufs Pedal gebrachten Kraft und der Trittfrequenz Leistungswerte, die in Watt angegeben werden.“ Die von Sport Import vertriebenen Systeme des US-Herstellers [Powertap](#) lassen sich leicht in ein vorhandenes Rennrad integrieren – etwa in Form eines Laufradsatzes, bei dem die „G3“ genannte Hinterradnabe (ab 525 Euro) die Kraft misst. Auch eine Messung per Pedale (z. B. „P2“ von Powertap, ab 925 Euro) ist möglich. Der Vorteil letzterer: Die Leistung wird für Beine getrennt am rechten und linken Pedal gemessen – dadurch kann eine genaue Rechts-Links-Balance ausgegeben werden. Eine sehr hohe Messgenauigkeit böten kurbelbasierte Powermeter, erklärt Géraldine Bergeron vom Komponentenanbieter [Sram](#), dessen Leistungsmesssysteme [Quarq](#) besonders häufig von Triathleten genutzt werden. Wer mit einem Powermeter trainiert, kann jederzeit kontrollieren, ob er die Trainingsvorgaben einhält, und sein Leistungs-Output daran anpassen. Doch auch ohne starren Trainingsplan lohne sich das Fahren mit Leistungssensoren, sagt Björn Geesmann. „Alleine dadurch, dass man zu hohe oder zu geringe Intensitäten vermeidet, wird das Training effizienter und schließt Überlastungen aus.“

Lösungen für schlechtes Wetter

Falls der Spaß übrigens angesichts regnerisch-kalten Winterwetters auszubleiben droht: „Intervalle lassen sich auf einem Rollentrainer fast noch besser absolvieren als auf der Straße, zumal man dabei gleichbleibende Bedingungen hat“, weiß Werner. Sie stellt dabei ihr Rennrad in den „Magnet“ von Cycleops (249,95 Euro). Der Rollentrainer kann mit verschiedenen Laufradgrößen kombiniert werden und ist auch mit der Virtual Training App des US-amerikanischen Hersteller kompatibel. „So lassen sich auch Alpenanstiege realitätsnah im Winter am eigenen Fahrrad trainieren und man ist gleich für die neue Saison

richtig präpariert“, zeigt sich Werner begeistert.

[Express-Bildauswahl](#) (11 Bilder)

[Erweiterte Bildauswahl zum Thema](#) (32 Bilder)

Passende Themen beim pd-f:

[Rennrad-News 2016: Zubehör, das schnell macht](#)

[Trondheim-Oslo – The Other Way Round](#)

[Ein Zuhause fürs Fahrrad: vom Kellerkind zum Mitbewohner](#)

[Radfahren im Winter: Akkus bauen ab, LED-Licht wird heller](#)

[Kinderanhänger im Winter: Der Spaß auf Schnee und Eis ist sicher](#)

[Radfahren in Herbst und Winter: Wie Radler und Rad wetterfest](#)

[Radfahren im Winter: Spike-Reifen kauft man besser jetzt](#)

[Mit dem E-Bike sicher durch Herbst und Winter](#)

[Tour de France: Warum Hobbysportler besser rollen als die Profis](#)

[Alltagsradler machen keine Winterpause ...](#)

Passendes Bildmaterial



