

Die perfekte Vorbereitung auf einen Radmarathon

Training, Ernährung & Tipps fürs Rennradfahren 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 absperrender 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 Betriebe der **Rennradregion SalzburgerLand-Salzkammergut**. Diese 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

Rennrad-Touren planen

Es gibt Rennrad-Urlauber, die am liebsten schon vorab zu Hause detailliert ihre Touren 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 existieren. Denn je besser die Touren schlussendlich vorbereitet sind, desto mehr Zeit bleibt fürs Wesentliche: das Rennradfahren! Auf der Webseite der Rennradregion SalzburgerLand-Salzkammergut finden sich **22 bestens aufbereitete Touren** in verschiedenen Schwierigkeitsgraden. Von Bergfahrern bis zu Genießern wird hier jedem Rennrad-Typ etwas geboten. www.rennrad-austria.at

Rahmenprogramm planen

Auch wenn das 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.

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

Gernot Hörwertner
Unternehmenssprecher
Leitung Unternehmens-
kommunikation, PR &
Medienmanagement
DACH

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

Michaela Obernosterer
Chefredaktion PR und
Medienmanagement
DACH

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

Sabrina Gangl, BA, MA
PR und Medien-
management DACH

s.gangl@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 76
M +43 664 80668876

Andrea Bodner, BA
PR und Medien-
management DACH

a.bodner@
salzburgerland.com
T +43 662 6688 35

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:

- Radhelm
- Trikot
- Radhose
- (Sonnen-)brille
- Handschuhe
- Trinkflasche
- Radschuhe und Socken
- Luftpumpe
- Reparaturset
- Mobiltelefon & GPS-Gerät (inkl. Batterien und Ladegerät)
- Regenjacke und -hose
- Pedale
- Radschloss
- Reserve-Schlauch
- First-Aid-Set
- Sonnencreme

➤ Vorbereitungen auf das Rennradfahren bzw. auf den Radmarathon

Die richtige Radmarathon-Distanz

Viele Radmarathons bieten mittlerweile verschiedene Streckenvarianten für Einsteiger, Fortgeschrittene und Ambitionierte an. Sie eignen sich deshalb gleichermaßen für Rennradfans, die erste Radmarathon-Erfahrungen sammeln wollen wie für geübte Athleten, die sich an die herausfordernderen Strecken wagen.

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.

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 Tag 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.

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 erfahren darin sind.

Am besten schließen 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, unterstützen Sie sich im Wettkampf gegenseitig oder planen Sie ein gemeinsames Trainingslager, zum Beispiel in der Rennradregion SalzburgerLand-Salzkammergut. www.rennrad-austria.at