

30. Juni 2008: Fit für die Alpen – der Countdown läuft

Nur noch 16 Tage bis zum Start der Transalp waren es vergangenen Freitag – der richtige Zeitpunkt für eine letzte Standortbestimmung bei den zwei Rennradfahrern Bram und Oli, die sich mit Unterstützung von medicos.AufSchalke einen Bike-Traum erfüllen wollen.

Also rauf aufs Cyclus2, das Hochleistungsergometer in der Leistungsdiagnostik, auf dem die beiden auf ihren eigenen Rädern einen Laktatstufentest absolvierten.

Für den Mainzer Bram, seit 20 Jahren begeisterter Radfahrer, war es der erste Ausdauerstest überhaupt. Viel Schweiß floss, doch das Ergebnis machte Mut für die 7 Etappen durch die Alpen: insbesondere die niedrigen Laktatwerte auch bei hohen Belastungen versprechen wenig Probleme bei den anspruchsvollen Berganstiegen. „Eigentlich habe ich mir bisher keinen Kopf um systematisches Training gemacht, aber das war heute eine spannende Angelegenheit für mich“ fasst Bram seine Eindrücke zusammen. Spannend wurde es auch für den Gelsenkirchener Oli, der herausfinden wollte, wie effizient das zweimonatige Training seit der ersten Leistungsdiagnostik war. Sportwissenschaftler Titus gab auch hier grünes Licht. „Die Grundlagenausdauer deutlich verbessert und auch die maximale Belastung um gute zehn Prozent erhöht, da haben sich die langen Einheiten im Grundlagenbereich doch wirklich gelohnt“, berichtet der Gelsenkirchener sichtlich zufrieden. „Jetzt kann es endlich losgehen!“



Für die beiden Sportler heißt es nun, die Trainingsumfänge zu reduzieren und keine intensiven Belastungen mehr zu fahren, um den Körper durch Erholung auf die hohe Belastung bei der Alpenüberquerung vorzubereiten.