

## Das interdisziplinäre Kompetenzzentrum macht zwei ambitionierte Freizeitsportler fit für die Herausforderung Transalp

Was für den Läufer ein Marathon oder für den Triathleten der Iron Man ist, das ist für viele Rennradfahrer eine Transalp, die Überquerung der Alpen über steile Pässe und rasante Abfahrten. Ein sportlicher Traum also und eine große Herausforderung, der sich auch die beiden Freizeitsportler Oli und Bram stellen wollen und die sich dazu die sportwissenschaftliche Unterstützung des medicos.AufSchalke gesichert haben.



*Oliver Kalinasch wagt sich an die Transalp*

Als Schnapsidee im letzten Jahr geboren, nahmen die Jungs aus Gelsenkirchen und Mainz das Projekt Transalp in Angriff: Trainings- und Urlaubspläne wurden entworfen, gemeinsame Ausfahrten und Wochenenden geplant. Startschuss für das gezielte Training sollte die Startplatzvergabe am 5. Dezember sein. Doch so kurz vor Weihnachten schien der Traum fast schon wieder ausgeträumt. Nach nur 5 min waren alle 350 Online-Startplätze vergeben und das Team Bloß nicht absteigen! war nicht dabei. Wartelistenplatz Nr. 276, zu mehr hatte es leider nicht gereicht. So gaben sich die beiden Sportler denn auch keinen Illusionen hin und statt auf dem Rad beim Grundlagentraining die Pfunde purzeln zu lassen, genossen sie lieber die Weihnachtsgans und das Neujahrsgebäck.

Umso größer die Überraschung und wohl auch die Angst, als im März eine e-mail die Botschaft verkündete: Das Team Bloß nicht absteigen! kann einen Startplatz bekommen. Nervosität machte sich breit, hatte man doch gar nicht mehr damit gerechnet, dass der alpine Bike-Traum doch noch wahr werden könnte. Schlimmer noch, beide hatten bislang kaum trainiert, natürlich ein paar Pfunde zu viel auf den Rippen und beim Gelsenkirchener Oli machten zu allem Übel auch noch Knie und Waden Probleme. Doch aufgeben oder besser gesagt absteigen wollten die beiden nicht und so nahmen sie Ende März, rund drei Monate vor dem Start, die Herausforderung an

und buchten ihren Startplatz bei einem der vielleicht größten Jedermannrennen über die Alpen, bei dem rund 1100 Teilnehmer in sieben Tagen insgesamt 860km absolvieren müssen, 16 Alpenpässe und fast 17.000 Höhenmeter zu bewältigen sein werden. Jede Menge Gründe für den Gelsenkirchener Radler also, sich für die nun anstehenden intensiven Vorbereitungswochen und angesichts der Schmerzen in den Beinen professionelle Hilfe im medicos.AufSchalke zu holen.

Erste Station war die sportorthopädische Sprechstunde von Frau Dr. Susanne Cremer, die eine Ganganalyse veranlasste, speziell gefräste Einlagen für die Radschuhe empfahl und begleitend Krankengymnastik in der PhysiotherapiePraxis des medicos.AufSchalke verordnete. Das Training konnte beginnen. Diplom-Sportwissenschaftler Titus Remppel allerdings gab sich ob des ehrgeizigen Projektes zunächst skeptisch: „Eine Etappenfahrt über die Alpen ist eine sportliche Extrembelastung, bei der es auf die richtige Fitness des Sportlers und ein gezieltes und individuell abgestimmtes Training ankommt. Wer hier nicht die richtigen Grundlagen gelegt hat, der geht auf den Alpenpässen fliegen!“ Folglich empfahl er eine ausführliche Leistungsdiagnostik mittels Laktatkinetik und Spiroergometrie, die Auskunft über den aktuellen Trainingsstand und die effektivsten Trainingsbereiche, aber auch Entwarnung gab: Die Grundlagen für das geplante Jedermannrennen schienen zumindest vorhanden zu sein, jetzt ging es darum, in den verbleibenden acht Trainingswochen die Grundlagenausdauer auszubauen und anschließend durch intensivere Trainingsreize die nötige Kraft für die vielen Anstiege zu entwickeln. „Langsam und lange fahren hieß das für mich. Aber nur durch die Ergebnisse der Laktatdiagnostik hatte ich erstmals einen genauen

Pulswert, an dem ich mich bei den Trainingsbelastungen orientieren konnte. Vorher hatte ich immer bei deutlich höherem Puls trainiert,“ sagt der durch die Krankengymnastik mittlerweile schmerzfreie Oliver, und Sportwissenschaftler Titus ergänzt: „Die physiologischen Anpassungsprozesse für die wichtige Grundlagenausdauer finden in einem relativ niedrigen Pulsbereich statt. Intuitiv trainieren die meisten Freizeitsportler zu intensiv und damit eben auch weniger effektiv als es ihnen möglich wäre.“

Drei Wochen langsamer Ausfahrten und knapp tausend Grundlagen-Kilometer später kam schließlich die Erlaubnis für längere und anspruchsvollere Trainingseinheiten. Endlich galt es, Höhenmeter zu machen – viele Wochenenden in der Eifel oder dem Sauerland und gemeinsame Einheiten mit Teamkollege Bram folgten.



#### *Laktatdiagnostik auf dem eigenen Rennrad*

Ende der Woche steht nun nach acht Wochen angeleitetem Training und rund 3.000 Trainingskilometern die nächste Leistungsdiagnostik an. Sie wird zeigen, wie effektiv das Training der vergangenen Wochen war. Vor allem aber sollen die endgültigen Pulsbereiche festgelegt werden, in denen die bis zu 150km langen Tagesetappen gefahren werden sollen. „Einen langen Anstieg wie den hinauf zum Timmelsjoch mit einer Länge von fast 25km und mehr als tausend Höhenmetern, den kann man weder im Sauerland noch in der Eifel finden“, wissen die zwei Radler. Umso wichtiger die Laktatdiagnostik auch für Kumpel Bram, der bislang zwar mit Pulsuhr, aber eben nur nach Gefühl trainiert hat. Auch er hat mittlerweile gehörigen Respekt vor der Veranstaltung, die ab dem 6. Juli von Oberammergau bis an die Adria führen wird.

**Ob und wie zufrieden die zwei Rennradfahrer mit den Ergebnissen ihrer Leistungsdiagnostik waren und wie es ihnen auf den sieben Alpenetappen ergehen wird, lesen Sie hier während der Tour über die Berge in einem täglichen Erfahrungsbericht!**