

## Trainingslager – Freud und Leid des Radlers

Nach den Wintereinheiten auf der Rolle zu Hause freut sich jeder Radfahrer auf die ersten warmen Sonnenstrahlen im Frühling und erste längere Ausfahrten draußen an frischer Luft.

Viele Hobbyathleten nutzen da recht gerne die Chance mit einer Trainingsgruppe den Frühling etwas vorzuverlegen und planen im März oder April ein Trainingslager im Süden. Gerade für Hobbyathleten eine Möglichkeit, sich wie ein Profi, unter Gleichgesinnten mal eine oder zwei Wochen nur auf den Sport zu konzentrieren. Vor allem auf Mallorca, Zypern oder in Italien und Spanien finden sich landschaftlich reizvolle flache und verkehrsarme Straßen, die bei angenehmen Temperaturen dazu einladen viele Radkilometer zu sammeln. Doch genau das und das Gruppengefühl bürgen ein gewisses Risiko – die Motivation ist ungleich höher und schnell kann sich das schlechte Gewissen einstellen die kurze „Profizeit“ vielleicht nicht ausreichend genützt zu haben.

Ein häufig gemachter Fehler von Hobbysportlern ist es, die Umfänge im Trainingslager um bis zu 100% ihres derzeitigen Trainingsvolumens anzuheben. Zumeist kommt dann schnell die Regeneration zu kurz. Im Trainingslager sollten Sie daher die Hauptinhalte ihrem derzeitigen Trainingszustand und ihrer Wettkampfplanung anpassen. In der Regel steht bei den meisten Athleten der Auf- und Ausbau der aeroben Grundlagenausdauer im Vordergrund. Aus diesem Grund ist es sinnvoll eher auf längere und lockere Ausfahrten in dieser Zeit den Schwerpunkt zu legen. Ist das Trainingsalter schon fortgeschritten, wurden über den Winter schon speziell mit Intervallen trainiert oder liegen die ersten Wettkämpfe bereits Anfang/Mitte Mai spricht sicher auch nichts dagegen die eine oder andere Einheit im Trainingslager bergig zu gestalten oder mit etwas Tempo. Immer unter der Berücksichtigung der entsprechenden Regenerationszeit.

Aus Angst etwas zu verpassen, wird daher von vielen Hobbysportlern als erstes der Ruhetag im Trainingslager gestrichen. Aber genau dies sollten Sie nicht tun. Der Ruhetag mit einer Kaffeepause am Strand ist mindestens genauso wichtig wie ihr Training. Durch die hohen Belastungen des Trainings ist das Immunsystem geschwächt und Sie sind anfälliger für einen Infekt. Daher sollten Sie in dieser Zeit besonders auf sich achten. Ernähren Sie sich ausgewogen und reichhaltig (entsprechend ihres Kalorienverbrauches) und ziehen sie einen gemütlichen Abendspaziergang an der Strandpromenade dem nächtlichen Partyleben vor und gönnen Sie sich vor allem ausreichend Schlaf! Betrachten Sie die Regeneration als ihren Schlüssel zum Erfolg und gönnen Sie sich bei einem 7tägigen Trainingslager mindestens einen Ruhetag. Idealerweise steigern sie über 3 Tage die Umfänge oder auch Intensitäten, legen dann einen Ruhetag ein und steigern in den letzten 3 Tagen noch einmal.

Im Vordergrund jeder Einheit sollte die Qualität stehen, doch fälschlicherweise wird Qualität häufig mit Intensität verwechselt. Gerade bei Männergruppen artet das Trainingslager dann schnell zu einem täglich wiederkehrenden Wettkampf aus – nach dem Motto: Schneller und Weiter!

Passen Sie daher unbedingt den Umfang ihrem derzeitigen Trainingspensum, ihrem Trainingsalter und ihrer Planung an und wählen Sie im Trainingslager dementsprechend ihre Leistungsgruppe aus.

Dann kann das Trainingslager auch auf die Saison hin gesehen ein tolles Erlebnis mit langanhaltend positivem Effekt sein.

