

MIT LOT, LASER U

UNTER PROFIBEDINGUNGEN ZU DEN CYCLASSICS IN HAMBURG



bopicture (4)

WIE DIE PROFIS

RoadBIKE und Alpecin trainieren 20 Hobbyrennfahrer unter Profibedingungen.

20 Hobbyrennfahrer aus ganz Deutschland haben ein Ziel: die 100-Kilometer-Strecke bei den Cyclastics in Hamburg am 19. August. RoadBIKE bereitet gemeinsam mit Alpecin die Hobbysportler unter Profibedingungen auf den Saisonhöhepunkt vor. Das „Team Alpecin“ trainiert in fünf Vierergruppen (Team Schwarzwald, Team Hamburg, Team Nordhessen, Team Essen und Team Köln). Ausgestattet sind alle Teammitglieder mit Profimaterial sowie individuellen Trainingsplänen, die auf Basis von detaillierten Leistungsdiagnosen erstellt wurden. Wie die Vorbereitung der fünf Viererteams läuft, lesen Sie jeden Monat in RoadBIKE.

Fachhändler Benjamin Ilg bestimmt bei Arne Blohm die Position der Schuhplatten mit dem Lot. Sie ist einer der Faktoren für die perfekte Sitzposition.

ND GEFÜHL

ES WIRD ERNST FÜR DIE 20 MITGLIEDER DES „TEAM ALPECIN“. AUSGESTATTET MIT TRAININGSPLÄNEN UND PROFIMATERIAL, GIBT ES JETZT KEINE AUSREDEN MEHR. DER COUNTDOWN FÜR DIE CYCLASSICS LÄUFT.

Sollten Sie demnächst einmal mit dem Rennrad im Nordschwarzwald unterwegs sein, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Ihnen zwischen Pforzheim und Calw vier Rennradler begegnen: Arne, Rüdiger, Andreas und Gerhard vom Team Schwarzwald bereiten sich – wie vier andere Alpecin-Teams – auf die Hamburger Vattenfall Cyclocross am 19. August vor und schrubben dafür ordentlich Trainingskilometer.

Der Trainingsplan der „Alpecinis“ aus dem Schwarzwald basiert auf den Daten, die alle Teammitglieder beim Leistungstest im Juni unter schweißtreibenden Anstrengungen ermittelt haben. Jetzt aber geht es entspannter zu: Lange und langsame Einheiten im unteren Pulsbereich stehen derzeit im Mittelpunkt. So schaffen die Hobbyrennfahrer die notwendige Grundlagenausdauer,

tion auf dem Rad gefunden hat. Er hat das Schwarzwald-Team beraten, hat Möglichkeiten und die Grenzen des Machbaren aufgezeigt. Und geduldig bis spät in die Nacht Fragen beantwortet.

Hinter Ilgs Beratung steckt ein Konzept. Sebastian Maag von Specialized erklärt: „Jeder Körper ist so unterschiedlich wie ein Fingerabdruck: Statische Formeln und Messungen geben nur einen Anhaltspunkt, berücksichtigen aber nicht die persönliche Anatomie.“ Nicht jeder Hobbyfahrer kann deshalb auf dem Rad die gleiche extreme Sitzposition einnehmen, wie er sie bei seinem Lieblingsprofi bewundert.

Arne Blohm nimmt mit seinem nagelneuen roten Tarmac-Renner auf der Rolle Platz. Benjamin Ilg klebt kleine Punkte an seine Fußspitze, ans Schienbein im Bereich der Patellasehne, seitlich

„Ich war überrascht, wie sich die Rennrad-Sitzposition mit nur kleinen Veränderungen spürbar verbessert.“

Rüdiger Schindele, Team Schwarzwald



um die 100-Kilometer-Strecke beim größten deutschen Jedermann-Rennen in Hamburg zu bewältigen.

Aber: Kondition bolzen fällt leicht, wenn man auf neuen Rädern unterwegs ist, die nicht nur leicht sind, sondern sich auch gut steuern lassen. Wie alle Teammitglieder wurden die Schwarzwald-Jungs mit Profimaterial ausgestattet. Trikots von Prologo, Helme, Schuhe und Rennräder von Specialized.

Benjamin Ilg, Junior-Chef vom Fahrrad-Service Ilg in Kernen, hat dafür gesorgt, dass jeder die – für seine körperlichen Voraussetzungen – beste Sitzposi-

tion ans Knie und an den Dammbeinstachel im Hüftbereich. Dann bringt er den Laser in Position. Während Arne Blohm locker pedaliert, zieht sich ein dünner roter Laserstreifen wie ein Spinnennetz über sein ganzes Bein. „Alle Punkte müssen sich auf einer Linie befinden“, erklärt Ilg und achtet dabei darauf, ob die Knie eine Ausweichbewegung nach innen oder außen machen. „Eine Zeit lang war es unter Radfahrern in, das Knie nach innen zu kippen, das galt als besonders windschnittig“, sagt er. Knieprobleme und Kraftverlust seien aber die Folge dieses Fahrstils gewesen. Bei Arne »



Senk-, Spreiz- oder Plattfüße bringt der Arch-O-Meter gnadenlos ans Tageslicht. Doch keine Panik: Für jedes Fußgewölbe gibt es Einlagen, die die Füße optimal unterstützen.



Bei der Positionierung der Schuhplatten kann man viel verkehrt machen: Benjamin Ilg zeigt, wie's richtig geht.



Helme müssen passen und perfekt sitzen. Nur dann schützen sie im Ernstfall den Kopf vor Verletzungen. Die Teammitglieder wissen jetzt genau, worauf es ankommt.

Ein bisschen Spaß muss sein: Benjamin Ilg, Fachhändler aus Kernen, gibt den Teammitgliedern sein Know-how weiter und sorgt ganz nebenbei auch noch für entspannte Atmosphäre.



Das Knie darf beim Pedalieren nicht nach innen oder außen ausweichen, sonst drohen Knieprobleme. Die Klebepunkte, die Benjamin Ilg vorher auf der Fußspitze ...



... dem Schienbein und am Dammbeinstachel angebracht hat, müssen beim Pedalieren eine Linie bilden.

Blohm ist alles in Ordnung: Seine Knie kippen weder nach innen noch nach außen, eine perfekte Haltung.

Und die Sattelhöhe? Arne sagt: „Ich mag es nicht, wenn der Sattel zu hoch ist, denn dann habe ich immer das Gefühl, als müsste ich mit der Hüfte ausweichen.“ Ilg stimmt ihm zu und findet mit dem Blick des Fachmanns schnell die perfekte Sattelhöhe. Er tritt einen Schritt zurück und betrachtet sein Werk: „Sicherheit und Komfort, beides will ich meinen Kunden mit der individuellen Radanpassung verschaffen“, sagt er.

So mancher hatte dabei schon sein Aha-Erlebnis: „Manchmal kommen


SO LÄUFT DAS TRAINING

Kunden zu uns, die 20 Jahre in einer bestimmten Position auf dem Rad gesessen haben und über Knie- oder Rückenschmerzen klagen“, erklärt der Fachhändler. Und nur nach ein bisschen Feintuning unter Berücksichtigung der individuellen Körpermaße und Eigenschaften verschwinden die Schmerzen – sie können auf einmal wieder völlig beschwerdefrei trainieren.

Doch nicht nur aufs Rad, sondern auch aufs Zubehör kommt es an. Auch dazu erhalten die Alpecin-Teammitglieder wertvolle Tipps vom Profi. Benjamin Ilg erklärt: „Die Schuhe sind die Schnittstelle zwischen Fahrer, Pedal und Schuh. Mit dem richtigen Schuh kann man Verletzungen und Schmerzen vermeiden sowie den Komfort und die Effizienz der Tretbewegung steigern.“ Mit einer speziellen Platte, die über eine wärmeaktive Oberfläche verfügt, werden die Fußform und die Form des Fußgewölbes bestimmt. Die Teammitglieder haben die Wahl aus drei Einlagen, die den Fuß optimal unterstützen. Andreas allerdings hat ein Problem: Die Platte verfärbt sich nicht – er hat zu kalte Füße. Doch Benjamin Ilg weiß sich zu helfen: Mit einem Föhn wärmt er die Fußsohlen an, bis sich ein Fußabdruck bildet.

Profimäßig ausgestattet sind Rüdiger und Gerhard schon voller Vorfreude auf das Rennen: „Wir haben uns fest vorgenommen, die 100 Kilometer in Hamburg in einer Zeit unter drei Stunden zu schaffen“, sagt Rüdiger. Beim Training verbinden sie oft das Praktische mit dem Nützlichen und fahren mit dem Rad zur Arbeit und mit einem Schlenker wieder nach Hause zurück – das ist für sie perfektes Zeitmanagement. Obwohl es noch Leistungsunterschiede innerhalb des Teams gibt, wollen die vier – wie auch bisher – möglichst viele Trainingseinheiten gemeinsam bestreiten: mit echtem Teamgeist. Beim Trainingslager im Allgäu wollen sie sich die notwendige Härte fürs Rennen holen, damit sie es am 19. August in Hamburg den „Nordlichtern“ zeigen können.

Die Voraussetzungen dafür haben sie jetzt. Trainingspläne und Profimaterial, das perfekt auf jeden Einzelnen abgestimmt ist. Ab jetzt gilt es zu trainieren, zu trainieren und zu trainieren. Ausreden gibt es keine mehr. Der Countdown für Hamburg hat begonnen.

Wie sich die 20 Mitglieder des Teams Alpecin auf die Cycloclassics in Hamburg am 19. August vorbereiten, lesen Sie jeden Monat in RoadBIKE. 



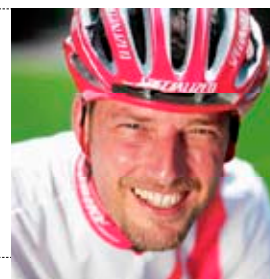
ANDREA WINTER, TEAM HAMBURG

„**Zwei Wochen Sportverbot** hat mir mein Arzt ausgerechnet direkt nach dem Leistungscheck erteilt. Deshalb war ich nur einige Male kurz Rennrad fahren, aber ich konnte nicht richtig powern“, sagt Andrea Winter vom Team Hamburg. Bei den Cycloclassics ihr Ergebnis vom Vorjahr zu toppen, kann sie sich derzeit nicht vorstellen. „Ich wäre eher froh, wenn ich nicht viel langsamer wäre.“

ARNE BLOHM, TEAM SCHWARZWALD

In einem der schönsten Rennradreviere

Deutschlands drehen Arne Blohm und seine Teamkollegen aus dem Team Schwarzwald ihre Runden. Je nach Trainingsplan und zur Verfügung stehender Zeit können sie zwischen knackigen Anstiegen und Rollerrunden wählen. „Für uns ist es eine Umstellung, das erste Mal nach Trainingsplan und mit Pulsmesser zu trainieren“, sagt Blohm.



CHRISTIAN LEGGEWIE, TEAM ESSEN

„**Ich mache ja eigentlich Triathlon**, aber mein Schwerpunkt ist Rad fahren“, erzählt Christian Leggewie vom Team Essen. Diese Saison steht die Ironman-Distanz in Köln an. „Im Winter habe ich Grundlage trainiert, seit einem bis zwei Monaten auch Tempotraining.“ An einem Radrennen hat er noch nicht teilgenommen und hofft, in Hamburg eine gute Gruppe zu erwischen.

ANDREAS KAMPMANN, TEAM NORDHESSEN

14 700 Radkilometer hat Andreas Kampmann vom Team Nordhessen seit Januar gesammelt. Das Training nach Plan ist für ihn eine neue Erfahrung: „Bislang habe ich immer viel trainiert, aber ohne System und zu hart.“ Seine Nahziele vor Hamburg: Dolomiten-Marathon und Ötztaler.



DIETER REICH, TEAM KÖLN

„**Immer wieder kommt es vor**, dass uns Radfahrer, die uns aus dem Heft wiedererkennen, abhängen wollen“, so Dieter Reich. Die Leistungsdiagnostik im Juni hatte bereits Auswirkungen auf das Training der Kölner: „Wir haben unsere Einheiten umgestellt und sind derzeit viel im Grundlagenbereich unterwegs.“

Holde Schmeider (6)