

# AN DEN START

Stefan Kirchmair hat zweimal den Ötztaler Radmarathon gewonnen. Heute coacht er sein eigenes Jedermann-Radteam. Das Saisonziel: Alpen-Radmarathons. In RennRad gibt er exklusive Trainingstipps.

**Stefan Kirchmair** ist zweifacher Ötztaler-Radmarathon-Sieger und Radtrainer mit A-Lizenz. Seine Erfahrungen gibt er gerne an alle Rad-sportbegeisterten weiter. Für Fragen stehen er und sein Team gerne zur Verfügung. Aktuelles zu Stefan Kirchmair auch auf: [www.kirchmair-cycling.com](http://www.kirchmair-cycling.com) sowie auf der entsprechenden Facebookseite.

**D**ie Zeitumstellung naht. Bald gibt es wieder Feierabendrunden im Hellen. Mein Glückwunsch geht jetzt schon an alle, die im Winter auf der Rolle und mit Alternativtraining an der Form gearbeitet haben. Nun stehen bald die ersten Events an. Aber der Start in die Rennsaison geht nicht von heute auf morgen. Wichtig: Beim Training auf der Straße sollte man nicht zu früh zu viel wollen. An den Straßenradsport sollte man sich erst einmal wieder gewöhnen. Die Trittfrequenz sollte zunächst möglichst hoch sein, also fährt man am besten überwiegend auf dem kleinen Kettenblatt. Denn durch eine konstante Leistungsabgabe ermüdet man weniger schnell und trainiert optimal im Grundlagenbereich. Das Motto: Lieber klein und ruhig anfangen und sich stetig steigern.

## Trainingsblöcke

Sind die ersten Fahrten gut gelaufen, kann man den Umfang langsam steigern. Dazu empfehlen sich Blöcke: mehrere Tage hintereinander trainieren, dann eine Pause machen. Im Trainingslager wird hier meist der klassische „Dreierblock gefahren“: auf drei Trainingstage mit steigenden Umfängen folgt je ein Ruhetag, an dem maximal bis zu zwei Stunden sehr ruhig gefahren wird. Zuhause eignet sich das Wochenende natürlich ideal für einen Trainingsblock: Am Freitag eine kürzere, dafür schnellere Einheit mit Intervallen, am Samstag und am Sonntag längere Ausfahrten im Grundlagenbereich. Die Tage danach, bis zum nächsten Block, sind ideal für das Alternativtraining, die Stabilisation und regenerative Maßnahmen – das bringt Abwechslung und Erholung. Motivierend ist das Trai-

ning in der Gruppe. Wer keinen Verein oder eine Trainingsgruppe zur Verfügung hat, kann das leicht ändern: Cyclique heißt die App, die Radfahrer auf der ganzen Welt zusammenbringt. Man muss nur die App kostenlos herunterladen und kann dann jederzeit nachschauen, ob in der Nähe andere Radfahrer unterwegs sind. Das funktioniert auch spontan. Immer mehr Radsportler, auch viele meiner Teamkollegen und ich, nutzen die App und finden Anschluss.

## Erste Events

Während im deutschen Flachland und in den Mittelgebirgen bereits die ersten RTFs stattfinden, dauert es in den Alpen noch etwas länger bis zu den ersten Veranstaltungen. Wer ansonsten vor allem zu Alpen-Radmarathons reist, der sollte zum Saisonstart über den Tellerrand blicken. Es gibt viele landschaftlich ansprechende RTFs und Radmarathons mit anspruchsvollen Strecken. Sie bringen Abwechslung in das Frühjahr und eignen sich auch als Etappenziele für den Formaufbau. Noch dazu sind sie für die meisten Radsportler geografisch deutlich näher als die Rennen in den Alpen. Mehr dazu im großen Terminkalender in dieser RennRad-Ausgabe.

Meine Favoriten für den Auftakt der Radmarathon-Saison sind der Rhön-Marathon und die Mecklenburger Seenrunde. Beide Veranstaltungen sind ungebrochen beliebt und bieten familiäre Atmosphäre und erstklassige Organisation, schöne Strecken und Verpflegung. Von Juni an geht es dann in die Alpen, dort stehen der Glocknerkönig, der Dreiländergiro und als unser erstes großes Highlight der Maratona dles Dolomites auf dem Programm. //



# TRAININGSPLAN

## 1. WOCHE

Mo	19/03	Ruhetag	Dehnen, Complex, Massage
Di	20/03	Kraft	1h Cardio Geräte, Stabis
Mi	21/03	Ausgleich	Stabis, Blackroll
Do	<b>22/03</b>	<b>RAD</b>	<b>Coaching Days – Einrollen</b>
Fr	<b>23/03</b>	<b>RAD</b>	<b>Coaching Days – flaches Gelände</b>
Sa	<b>24/03</b>	<b>RAD</b>	<b>Coaching Days – hügeliges Terrain</b>
So	<b>25/03</b>	<b>RAD</b>	<b>Coaching Days – leichte Anstiege</b>

## 3. WOCHE

02/04	RAD	4 h Tempowechsel G1/G2
03/04	Ruhetag	Dehnen, Complex, Massage
04/04	Kraft	1h Kraft/Stabis Indoor
05/04	Ruhetag	Dehnen, Complex, Massage
06/04	RAD	Vorbelastung mit 3x1 min EB
<b>07/04</b>	<b>RACE</b>	<b>Mendelrace – Bergrennen</b>
08/04	RAD	5 h Grundlage – Genusstour

## 2. WOCHE

Mo	26/03	Ruhetag	Dehnen, Complex, Massage
Di	27/03	Kraft	Zirkel* – 3 Serien a 3x8 WH
Mi	28/03	RAD	1-2 h Tempowechsel
Do	29/03	Ruhetag	Dehnen, Complex, Massage
Fr	30/03	RAD	1,5 h mit 4x4 min EB
Sa	31/03	RAD	3 h Fahrtenspiel G1/G2
So	01/04	Ausgleich	Ruhetag (Ostern)

## 4. WOCHE

09/04	Ruhetag	Dehnen, Complex, Massage
10/04	Kraft	1h Cardio Geräte, Stabis
11/04	Ausgleich	Stabis, Blackroll
<b>12/04</b>	<b>RAD</b>	<b>Coaching Days – FTP Test</b>
<b>13/04</b>	<b>RAD</b>	<b>Coaching Days – Einführung HIIT</b>
<b>14/04</b>	<b>RAD</b>	<b>Coaching Days – EB Intervalle</b>
<b>15/04</b>	<b>RAD</b>	<b>Coaching Days – Hour of Power</b>

\*Anmerkung: Das Zirkeltraining wird den Bedürfnissen des Sportlers angepasst und kann im Studio an Geräten oder Zuhause mit einem definierten Übungsablauf durchgeführt werden.



## ADFC-Regionalkarten

### Für Tagesausflug und Wochenendtour

Entdecken Sie Ihre Region per Rad - mit den schönsten Radrouten, vor Ort recherchiert vom ADFC!

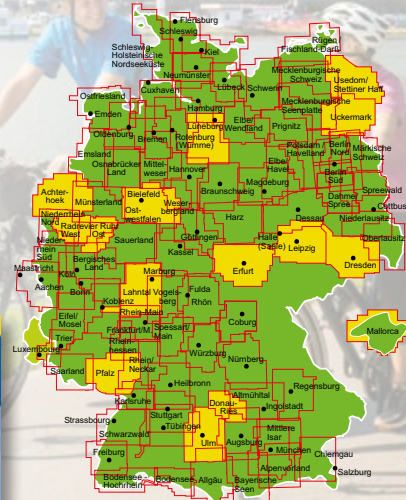
Perfekte Orientierung mit speziell für Radler konzipierter Kartographie im Maßstab 1:50.000 / 1:75.000. Alle neuen Karten wetter- und reißfest!



Für alle neuen Karten GPS-Tracks der Tourenvorschläge als Download auf [www.fahrrad-buecher-karten.de](http://www.fahrrad-buecher-karten.de)



BikeMedia



Alle lieferbaren Titel Frühjahr 2018

Alle Titel erhältlich unter: [fahrrad-buecher-karten.de](http://fahrrad-buecher-karten.de)

Bestellen Sie direkt im Webshop oder per E-Mail unter [bestellung@bva-bielefeld.de](mailto:bestellung@bva-bielefeld.de)

BVA BikeMedia • Niederwall 53 • 33602 Bielefeld • Tel. 0521/59 55 40