

Saisonöffnung ASC Radsport und Trainingsstart

Corona hat auch uns als Gruppe teils erheblich behindert, aber letztendlich nicht kleinbekommen! Älter an Jahren und Erfahrung haben wir nicht nur einen beachtlichen Auftakt in die jetzige Saison und den Trainingsbetrieb geschafft, sondern auch noch zwei aktive Fahrer mit aufnehmen dürfen. Schön, dass Ihr dabei seit, Theo und Stephan!

Der Spaß an den gemeinsamen Ausfahrten ist so groß, dass wir es je nach Wetterlage sogar schaffen, noch einen zweiten Wochentermin im moderaterem Dienstagstempo wahrzunehmen. Die schnellen Donnerstags- und zudem die längeren Samstagsausfahrten haben weiterhin leider nur einen geringen Zulauf. Da gehen dann Prioritäten, Trainingsform und Ambitionen doch recht weit auseinander.

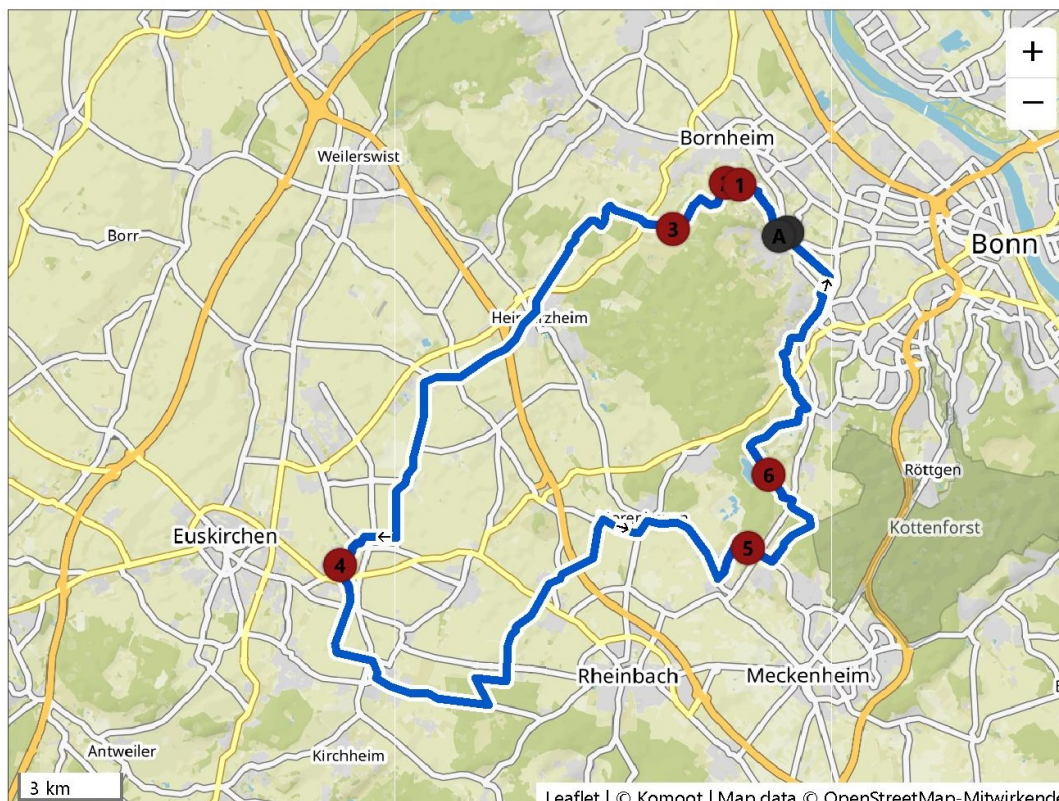


Aber selbst beim Dienstagstraining drohen einige von uns leider den Anschluss zu verlieren. Mittlerweile sind wir mitten in der Saison, d.h. die Umfänge steigen etwas und die Höhenmeter deutlich. Ich kann immer nur daran appellieren, selbst auch an der Form zu arbeiten. Wir helfen untereinander gerne und wer interessiert ist, kann sich Anregung bei einigen von uns holen. Zur Bereitschaft, mit seinem Körper zu arbeiten, gehören dann sicher auch ein paar Termine in der Woche, damit die Arbeit auch spürbare Früchte trägt.

Das Bild mit Bank zeigt unsere Tagesgruppe kurz vor Abschluss der Saisonauftaktfahrt Mitte April. Die Sonne hatte uns verwöhnt, die Temperaturen entsprechend der Jahreszeit noch nicht so ganz.

220415-RR-ASC Saisoneröffnung 2022

⌚ 02:27 ↔ 57,2 km Ø 23,3 km/h ↗ 330 m ↘ 340 m



Seither hat das Training bei einigen von uns merkbar angeschlagen und erste zaghafte Versuche, auch die Fahrtechniken in der Gruppe zu üben, hat es gegeben. Wozu das? Wer braucht das überhaupt? Nun, Radsport lebt davon, dass wir uns gegenseitig unterstützen. Dabei kommt der Spaß nicht nur mit den konditionellen Möglichkeiten, sondern auch im direkten Miteinander von Windschatten und Arbeit gegen den Wind bzw. Luftwiderstand für andere.

Wo möglich, z.B. auf asphaltierten Wirtschaftswegen, fahren wir in Zweierreihe, durch Ortschaften in Einerreihe und je nach Verkehrsaufkommen auf Kreis- und Nebenstraßen in Einer- oder Zweierreihe. Den konditionell Schwächeren wird im Windschatten ein Mitfahren auch bei zügigem Tempo ermöglicht. Je nach Geschwindigkeit der Gruppe kann die oder der im Schatten Fahrende bis zu 40% Leistung gegenüber der ersten Position einsparen, die den vollen Luftwiderstand erfährt.



Damit das sicher vonstatten gehen kann, müssen Regeln eingehalten werden und es muss ein Vertrauen dahingehend aufgebaut werden, dass die Bewegungen des Vordermanns „gekannt“ werden. Dazu gehört, dass keine plötzlichen Ausweichbewegungen gefahren werden, dass Löcher in der Fahrbahn und sonstige Hindernisse angezeigt werden, dass diese Handzeichen von vorne nach hinten weitergegeben werden und und und. Und damit zumindest gelegentlich ein Tausch der Position mit erhöhtem Kraftaufwand erfolgt, werden auch die Positionswechsel in der Gruppe geübt.

Noch einmal: Wozu? Um als Gruppe mit Spaß in einem einheitlichen Tempo auch bei unterschiedlichem Leistungsvermögen unterwegs sein zu können.

Wenn Gruppen harmonieren, können sie dabei relativ hohe Geschwindigkeit erzielen. Nun wollen wir keine Wettkämpfe bestreiten, aber viele von uns haben Lust, Geschwindigkeit zu erfahren, dies in der Gruppe zu erleben und gelegentlich dann auch, aus der Gruppe auszubrechen und sich untereinander zu messen. Kurze oder auch längere Anstiege bieten hierzu immer mal wieder Gelegenheit. Es sind dann andererseits auch Gelegenheiten, Schwächeren Unterstützung zu geben.



Und am Samstag oder bei unseren gelegentlichen Sonderfahrten steht eigentlich immer ein Kaffee-Stop oder ähnliches mit auf dem Programm. Während der Feierabendtrainings müssen die Unterbrechungen genügen, die sich am höchsten Punkt nach einem Anstieg ergeben. Die Gruppe wartet, bis auch die Nachzügler angekommen sind und selbst ein Gel, vielleicht einen Riegel und ein paar Schlucke aus der Trinkflasche zu sich genommen haben.

Und mit dem Mai haben endlich wieder ein paar Radtourenfahrten (RTFs) in näherer Umgebung stattgefunden, bei denen alle etwa 25 bis 30km Verpflegungsstationen obligatorisch sind.

Jürgen Ahrendt
Abteilung Radsport im ASC