

## Wird 2021 tatsächlich Vereinsradsport stattfinden?

Aus der Hoffnung zum Ende 2020 aufgrund der Impfungen wird mehr und mehr die nur bange Hoffnung, dass uns doch bitte eine Restsaison ermöglicht wird. Der Veranstaltungskalender und ebenfalls der Bundesradsportkalender des BDR zeigen auf, dass von vielen Vereinen zumindest erst einmal geplant und gemeldet wurde. Sämtliche Märzveranstaltungen waren dann schon wieder abgesagt und die ersten Aprilveranstaltungen wurden ebenfalls gestrichen. Noch aber gibt es welche. Wir dürfen gespannt sein.



Einher geht damit, dass wir erst nach amtlicher Bekanntmachung den Trainingsbetrieb wieder öffnen können. Die Entwicklung der Pandemie schliesst dies weiter aus. Was bleibt uns also, die mit dem Radsport eng verbunden sind? Wir trainieren weiter zumeist einzeln, gelegentlich zu zweit. Letzteres tut enorm gut in diesen sozialverarmten Zeiten.

Wir holen uns Anregungen aus Medien – das können Bücher zu Trainingstechniken, zu Radtechnik, zu Touren sein, das können Online-Plattformen sein, die sowohl unterhaltsam, als auch informativ sind. Zu nennen sind hier z.B. U-Tube-Kanäle wie GCN international oder auch GCN auf deutsch; sehr gute und auch weitergehende Inhalte zu Trainingssystematik bietet die Probike-Akademie aus Köln. Weiterhin kennen wohl einige von uns einschlägige Zeitschriften wie Tour, Probike, Bike oder Rennrad. Austausch, Teil einer Community mit seinem Hobby sein, das wird möglich auf Social-Media-Plattformen wie Strava, wo viele der mir bekannten RadsportlerInnen nahezu täglich miteinander verbunden sind. Aber auch Komoot oder Garmin Connect bieten Möglichkeiten der Interaktion – wenn man denn selbst aktiv hier auftritt.



Und dann gibt es – zumindest für den Winter oder bei Schlechtwetter Onlineplattformen wie u.a. Zwift oder auch Rouvy, wo man über Indoorcycling Teil einer weltweiten Community sein kann, in der auch Rennen veranstaltet werden und die sich mit der entsprechenden Ambition auch nutzen lassen, die Fitness zu halten und sogar auszubauen. Es gibt reine Trainings- und Analyseplattformen wie Sufferfest und Trainingspeaks, um nur einige zu nennen. Ergo, unzählige Möglichkeiten, sich selbst zu motivieren oder motivieren zu lassen, aktiv zu sein.

Offenheit und Flexibilität sind hierbei ganz sicher hilfreiche Eigenschaften. Probiert was aus und ihr werdet schnell feststellen, was euch guttut.

Einen echten Ersatz für das reale Fahren in einer Gemeinschaft können all diese Möglichkeiten nicht bieten, aber sie erleichtern das Durchhalten und schaffen es im besten Falle, sich motiviert und fit zu halten für die schönen Ausfahrten, die irgendwann wieder möglich sein werden. Wer von Euch trainiert? Oder traut sich zu behaupten, dass der Grad der hoffentlich regelmäßigen Bewegung schon Training ist? Lasst Euch inspirieren, stellt Fragen, macht einen Plan, setzt ihn in die Tat um und verfolgt ihn dann. Das wäre Training.



Bis auf den Vorhabenplan 2021, der u.a. die aktuell noch bestehenden Vereinsplanungen widerspiegelt, werden wir noch keinen Vereins-Trainingsplan ins Netz stellen. Es ist noch nicht möglich, wird aber sofort nachgeholt und bekanntgegeben, wenn es soweit ist.

Radsport bietet ein unglaublich hohes Potential, sich positive Rückmeldungen zu beschaffen. Wir können aus eigener Muskelkraft in Natur und Landschaft unterwegs sein, richtig weite Strecken dabei zurücklegen, teils schnell unterwegs sein, wir können uns körperlich dabei entwickeln, technisch besser oder auch schneller werden. Wir lernen die Umgebung aus komplett neuen Perspektiven kennen und wir lernen, unseren Körper und seine Möglichkeiten, auch seine Grenzen zu begreifen. Der Effekt auf Ausgeglichenheit, die viel beschworene Resilienz und auf positive selbst geschaffene Rückmeldungen ist enorm. Verstärkt wird dies dann noch in der Gemeinschaft, wo die sozialen Komponenten und Wechselwirkungen beim aktiven Miteinander mannigfaltiger ausfallen und im besten Falle ein grundsolides positives Gefühl erzeugen, Teil einer gut funktionierenden Gemeinschaft zu sein.

In unserem letzten Artikel hatte ich um Rückmeldung insbesondere derjenigen gebeten, die wir seit Jahren nicht aktiv in unseren Reihen sehen. Das Angebot, ins Gespräch oder auch wieder in den aktiven Radsport zu kommen, besteht und lässt sich gerne über die Emailadresse [radsport@alfterer-sc.de](mailto:radsport@alfterer-sc.de) aufnehmen. Hier noch einmal die zentralen Fragen, die Ihr Euch bitte gelegentlich stellen könntet: Was motiviert Euch, warum seid Ihr dabei, welche sportlichen Ziele können wir eventuell gemeinsam erreichen?

Und abschließend zur Antwort auf die Titelfrage: Ja, auch Vereinssport wird 2021 wieder stattfinden. Mit den Impfungen werden Freiheiten wieder zunehmen. Ab wann und unter welchen Auflagen werden wir sehen. Bleibt positiv und schafft Euch über Trainingsimpulse positive Erlebnisse.

Jürgen Ahrendt,  
Abteilung Radsport im ASC