

## Wie kommen wir zurecht und was bewegt uns?

In den letzten Jahren hat sich viel getan und wir dürfen wieder neue Mitglieder in unserer Abteilung begrüßen. Arno Appelhoff, Julia Liesegang und Bolko Schweinitz wünschen wir viel Spaß in unseren Reihen, insbesondere in den Trainingsausfahrten am Dienstagabend. Anregungen zu weiteren Veranstaltungen, zur Fahrtechnik in der Gruppe, zum Training und zur Fitness findet Ihr ebenfalls bei uns.

Dazu müssen wir aktiv bleiben, auch in der Kommunikation. Die Feierabendtrainings sind eine Einladung an alle. Damit man in der Gruppe gut zurechtkommt, braucht es ein gewisses Maß an Fitness, welche **neben** den gemeinsamen Ausfahrten erworben wird. Da ist der Dienstag unser niederschwelligstes Angebot. Was heißt also „gut zurechtkommen“?



Wir haben alle unser Päckchen zu tragen, jeder von uns – wir werden älter, die Kraft und die Leistungsfähigkeit nehmen ab. Dazu kommen individuelle besondere Belastungen, Unfälle, Krankheiten oder auch Behinderungen. Dieser Normalzustand steht neben sportlicher Aktivität und Fitness. Wer sich bewusst entscheidet, aktiven Sport ebenfalls als Normalzustand zu leben, hat die Grundlage geschaffen. Um in einer Gruppe gut zurechtkommen, sollte man nicht am Limit fahren,

genügend Reserven haben und mit Spaß dabei sein. Was sind die Elemente, die dies ermöglichen? Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit – denkt einmal darüber nach. Und jetzt sollte für jede und jeden von uns eine realistische Bestandsaufnahme erfolgen. Wo stehe ich, was kann ich gut, was weniger gut und wo habe ich eklatante Defizite? Was möchte ich erreichen? Und wie kann ich mich auf den Weg machen, gewisse Ziele zu erreichen?



Nehmen wir zuerst einmal das Dienstagstraining. Bin ich in der Lage, etwa 24 km/h im Schnitt zu fahren? Solche Maßstäbe sind nicht in Stein gemeißelt, sondern ein langjähriger Erfahrungswert, der bisher gut zu unserer Gruppe passt. Seit vielen Jahren wäre Bedarf für eine weitere Gruppe vorhanden, die bei einer geringeren Geschwindigkeit unterwegs wäre. Dazu fehlt seit langem eine Übungsleiterin oder ein Übungsleiter.

Dabei haben wir noch gar nicht den Einfluss unterschiedlicher Höhenprofile erwähnt. Wie passen hier nun Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit hinein? Wer Fahrtechniken in der Gruppe beherrscht, kann stark vom Windschatten voran Fahren profitieren. Diese Möglichkeit verringert sich mit zunehmender Steigung und die eigene Kraft wird entscheidend. Die Ausdauerkomponente wird dann

schnell bemerkbar, wenn der Anstieg etwas länger wird. Und Beweglichkeit? Als Fahrtechnik ist die Koordination auf dem Rad entscheidend. Kann ich zur Entlastung leicht aus dem Sattel gehen und im Wiegetritt fahren? Wie komme ich mit unterschiedlichen Untergründen zurecht? Kann ich Unebenheiten oder Hindernisse passieren, ohne mich oder Mitfahrer zu gefährden? Sehr hilfreich kann hier der kleine Bunny-Hopp sein. Versteife ich während einer Ausfahrt

zusehends oder bleibe ich locker? Die Gruppe profitiert in jedem Fall, wenn alle gut zurechtkommen. Der Spaß an der gemeinsamen Ausfahrt dominiert und je nach Gruppenzusammensetzung können Strecken und die Dynamik angepasst werden.

Wie erreiche ich Kraft? Krafttraining mit Stärkung von Rumpf und Oberkörper helfen sehr, frühe Ermüdung, Verspannungen oder sogar Schmerzen während einer Ausfahrt vorzubeugen. Als spezifisches Training für die Kraft am Berg lohnt sich die Kniebeuge. Das braucht's aber nicht wirklich für die Dienstagsgruppe. Und Beweglichkeit? Versucht's doch einmal mit Yoga oder mit Dehnübungen; auch Alternativsportarten sind eine Möglichkeit. Und Ausdauer? Fahrt Fahrrad und fahrt regelmäßig. Ihr merkt schon: wann soll ich das denn noch alles machen? Sport als aktiver Teil des Normalzustandes und des Lebens wird Euch helfen. Ihr profitiert insgesamt, nicht nur für den Dienstag. Ihr werdet insgesamt belastbarer, fühlt euch grundsätzlich wieder stärker, fühlt Euch gut in Eurer Haut und habt Spaß in der jeweiligen Trainingsgruppe.



Die nächsten Faktoren sind die Ernährung, genügend Schlaf bzw. Regeneration und ein verträglicher Stresslevel. Unmöglich? Mit dem Alter bauen wir ab, z.B. die maximale Sauerstoffaufnahme  $VO_{2max}$ . Auch der Stoffwechsel ändert sich, die Muskelmasse nimmt ab. Da kann man mit regelmäßigem Training eine große Menge erreichen – „use it, or loose it“. Wir haben einen recht hohen Altersdurchschnitt in der Abteilung, d.h. die oben angerissenen Themen gehen das Gros unserer Abteilung an. Die innere Einstellung, der Spaß an Bewegung, die Einsichten in die ganz normalen Alterungsprozesse und dabei nicht Verkrampfen, sondern gelassen „machen“ helfen sehr. Prof. Froböse ist



omnipräsent in vielen Medien und man muss nicht jede Äußerung unkritisch aufnehmen, aber es lohnt sich, ihm bei einigen Gedanken zu folgen. Probiert ihn mal aus, das wäre meine Empfehlung.

Besondere Ziele helfen ebenfalls. So hatte Ferdinand seine Pyrenäen-tour in diesem Sommer. Auf die hat er sich vorbereitet und er kam als Bergziege aus dem Sommer zurück! Auch Willi, seinen 60ten vor Augen, hat sich auf einen Pässeurlaub in der Schweiz vorbereitet und diesen genossen! Ich selbst hab´ schon im letzten Jahr den Südtirol-urlaub geplant und als Bonbons auf dem Weg dahin diverse Marathons und mit meinem jüngsten Bruder das erste gemeinsame Radsportevent in Rosenheim bestritten. So motiviert trainiere ich seit Oktober/November 2023 auf diese Ziele hin.



Wie ich bei Sylvia sehe, wählt sie sich immer wieder RTFs in der Umgebung aus und bleibt auch hier am Ball – super! Auch andere von uns verfolgen ihre persönlichen, teils sportlichen Ziele.

Was ist nun mit dem Donnerstagabend? Auch dieses Training ist ein Angebot an alle. Die Schwelle ist allerdings deutlich höher. Wir mögen relativ alt sein, aber wir kommen mit diesem verschobenen Niveau gut zurecht, haben gemeinsam unseren Spaß. Und es ist keine geschlossene Untergruppe. Um stabil dabei sein zu können, muss man wirklich sportlich mit und an sich arbeiten. Ähnlich verhält es sich mit dem

Samstag. Hier werden vielleicht nicht das Tempo vom Donnerstag, dafür jedoch deutlich längere und durch die Höhenprofile recht anspruchsvolle Touren angeboten. Alle diese Angebote werden über Übungsleiter realisiert, die dies in ihrer Freizeit und ehrenamtlich tun. Jedem steht offen, sich ebenfalls ehrenamtlich für und innerhalb des Vereins zu engagieren. Wir sind inklusiv, wir haben Spaß an unserem gemeinsamen Sport und es sollte sich für alle gut anfühlen.

Was ist nun konkret im Sommer bei und mit uns passiert? Unsere erste Sondertour fand mit toller Beteiligung am 6. Juni statt. 77km und wellige 670 Höhenmeter in die Eschweiler Tal- und Kalkuppenlandschaft wurden befahren. Leider wurde Dietmar May kurz vor Ende in Roisdorf von einem ausparkenden PKW umgefahren und erlitt neben Prellungen und Schürfungen eine Schulterblattfraktur. Dietmar wurde damit nicht nur aus seinem normal verlaufenden Alltag herausgerissen, sein Urlaub in den Alpen wurde unmöglich und nach vielen Wochen der Heilung und Genesung steht wieder an, zurückzukommen – in den Beruf und in die geliebten Freizeitaktivitäten mit geduldiger Arbeit an der Fitness.



Unser Sport im öffentlichen Raum ist gefährlich. Beständige Aufmerksamkeit in und für die Gruppe ebenso wie Kommunikation mit Zeichen und Rufen sind erforderlich, um sicher zu fahren. Zumeist gelingt es uns, aber vielen fallen sicher genügend brenzliche Situationen ein.

Unsere zweite ASC-Tour musste wegen Regenwetters verschoben werden. Am Ausweichtermin am 4.08. war dann leider nur eine kleine Gruppe zur profilierten Ausfahrt über 82km und 895 Höhenmetern zusammengekommen. Spaß hatten wir trotzdem und haben auf dem Rückweg die Einkehr im Café ein „Stück Heimat“ in Ersdorf genossen.

Jürgen Ahrendt, für den Radsport im ASC