

## Einige Vorbereitungstips für Deine Tour:

Ein Alpencross ist ein Unternehmen, das den Körper und die Psyche der Teilnehmer stark fordern kann. Damit Du dich nicht überforderst und Deinen wohlverdienten Urlaub in guter Erinnerung behältst, ist eine gewisse Vorbereitung auf die Tour sehr empfehlenswert. Das Maß des Trainings ist dabei stark von der eigenen Fitness und dem gewählten Schwierigkeitsgrad der Tour abhängig. Neben dem körperlichen Training, das natürlich den Mittelpunkt der Vorbereitung ausmacht, ist auch die Beschaffung des richtigen Materials (v.a. Bike und Kleidung) und das Training/Test der Mentalität und der Fahrtechnik sehr wichtig. Das Training solltest Du bereits im Frühjahr beginnen, eine gute Grundlagenausdauer erfordert frühzeitiges Training. Lieber zu früh als zu spät beginnen!

### Körperliches Training

Der erste Schritt ist die Einschätzung des eigenen Leistungsvermögens. Unsere Touren sind in vier Schwierigkeitsgrade eingeteilt. Du solltest bei Deinen Vorbereitungstouren einen Tachometer und idealerweise einen Höhenmesser mitnehmen. So kannst Du abschätzen, was Du dir an Tagesetappen zumuten kannst.

Bedenke aber, dass Dir ein Alpencross diese Leistung einige Tage hintereinander abverlangt! Wenn Du also am ersten Tourtag voll an Deine Grenzen gehst, werden die nächsten Tage kein Genuß mehr für Dich werden!

Wenn Du jetzt Deinen Leistungsstand kennst, wird es ein Leichtes sein, anhand unserer Schwierigkeitsangaben eine passende Strecke herauszusuchen. Nun kann die eigentliche Vorbereitung beginnen:

Im Frühjahr (3-4 Monate vor der Tour) sollte Dein Training ausschließlich von ruhigen, dafür aber möglichst langen Trainingseinheiten (GA1) bestehen. So wird Deine Grundlagenausdauer optimal aufgebaut. Auf dieser Grundlage wird später die Kraft und Kraftausdauer, die Du für lange Anstiege brauchst entwickelt. Du solltest diese ruhigen Einheiten 2-3 mal pro Woche durchführen. Die Dauer sollte 2-4 Stunden betragen. Spielt das Wetter im Frühjahr noch nicht mit, kannst Du das Training auch problemlos ins Fitnessstudio verlegen.

GA1 sollte auf flachen, gleichmäßigen Strecken trainiert werden, ideal ist hier das Rennrad.

Der Puls sollte dabei maximal 65% Deiner maximalen Herzfrequenz betragen (Faustregel: max. Herzfrequenz = 220 - Lebensalter).

TIP: Achte auch an kalten Tagen auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ideal ist leicht gezuckerter, warmer Tee im isolierten Trinkrucksack.

Ca. 2-3 Monate vor der Tour steigert Du die Intensität der Trainingseinheiten. Der Puls darf nun auf ca. 75% Deiner maximalen Herzfrequenz ansteigen (GA2). Eine typische Trainingswoche sollte 2 Einheiten GA1 von 2-4 Stunden und 1-2 Einheiten GA2 von ca. 1,5 Stunden haben.

So entwickelst Du die Grundlagenausdauer weiter und schaffst durch die etwas intensiveren Einheiten die Basis für den Kraftaufbau.

Idealerweise trainierst Du die GA2 in leicht welligem Gelände.

Die Einheiten fährst Du jetzt am besten mit dem Rucksack, den Du auf der Tour auch mitnehmen willst, um Dich an das Gewicht zu gewöhnen.

In den Wochen 3-8 vor der Tour steht die Ausbildung der Kraftausdauer für lange Anstiege im Mittelpunkt.

Hierzu reduzierst Du die GA1 auf eine Einheit pro Woche und baust dafür eine Intervall (I)- und eine Kraftausdauerinheit (KA) in Dein Wochentraining ein. Intervalle können z.B. so aussehen: 30min lockeres Einrollen; 5min streng mit bis zu 90% der max. Herzfrequenz dann wieder 5min locker. Diese Einheit wiederholst Du 8-10 Mal. Am Ende fährst Du dich mindestens 30min locker aus.

KA trainierst Du an einem langen Anstieg, den Du mit ca.85% Deiner max. HF und einer langsamen Frequenz ca. 45-60 min fährst.

TIP: Wenn Du in flachem Gelände lebst, kannst Du Berge durch eine hohe Übersetzung und eine langsame Tretfrequenz simulieren!

Die letzten beiden Wochen vor der Tour dienen der aktiven Erholung:

Du fährst jetzt wieder in ruhigerem Tempo und reduzierst Deinen wöchentlichen Trainingsumfang. Zwischendurch kannst Du aber gerne kurze Intervalle einbauen, um die Spritzigkeit nicht zu verlieren.

### Material

Wenn die körperliche Fitness stimmt und das Material nicht mitspielt, ist der schönste Urlaub vermiest. Also achte auf gutes Material - beim Bike, bei der Kleidung und beim Zubehör! Grundsätzlich solltest Du im Training Dein Material testen und Dinge, die nicht passen oder dich nerven, korrigieren!

Hier eine kleine Materialcheckliste:

- Passt mir die Geometrie meines Bikes (nicht zu sportlich - Du fährst mit Rucksack!) ?
- Drückt oder scheuert mein Sattel (mit Rucksack Probefahren!) ?
- Drückt oder scheuert meine Bikehose ?
- Ist meine Regenbekleidung wirklich dicht und ausreichend atmungsaktiv ?
- Bietet meine Funktionskleidung einen ausreichenden Feuchtigkeitstransport und trocknet schnell ?
- Passen mir die Radschuhe (keine eingeschlafenen Füße, keine Druckstellen, fester Sitz), sind gehtauglich und sind die Clicks richtig eingestellt?
- Sitzt meine Brille und bietet sie bei allen Lichtverhältnissen eine gute Sicht ?
- Sind meine Handschuhe druckfrei ?
- Passt der Helm und bietet er ausreichende Belüftung ?
- Sitzt mein Rucksack fest am Rücken ohne mich zu beengen ?
- Habe ich das richtige Werkzeug (Pumpe passend zum Ventil, Ersatzschlauch mit passender Größe...) ?
- Ist mein Handy aufgeladen und habe ich die Notrufnummern eingespeichert ?
- Ist meine Ausrüstung komplett (->Packliste) ?

### Mentale Vorbereitung

Noch individueller als die körperliche ist die mentale Stärke. Sie ist schwerer erfassbar und trainierbar. Man kann jedoch im Training bereits herausfinden, wie es um den eigenen Kopf in schwierigen Situationen bestellt ist: Wie geht es Dir an Regentagen? Trainierst Du erst gar nicht oder ist Dir der Regen egal? Du solltest Dich dieser Situation bewusst aussetzen um zu sehen, wie Du damit umgehst. Bei einem Alpencross wird auch bei Regen gefahren und man muss sich damit arrangieren.

Achte darauf, wann es Dir im Training schlecht geht und an was das Unwohlsein liegt. Finde heraus, wie Du solche Situationen vermeiden kannst und ändere dann all das was Dich stört. Dann hast Du einfach mehr Spaß am Biken und das Training läuft wie von selbst!!