

# Vom richtigen Tritt am Berg

Am 29. und 30. Juni macht das Jedermann-Mehretappenrennen Schwalbe Tour Transalp Halt in Davos an dem sowohl renommierte Profis als auch Durchschnittsathleten teilnehmen. Profi-Triathletin Tine Holst verrät, worauf es für Hobbyradler, aber auch Einsteiger auf dem Bike wirklich ankommt.

pd | 884,61 Kilometer, 19132 Höhenmeter, 21 Alpenpässe: Die Tour Transalp vom 28. Juni bis 4. Juli führt Hobby-Radsportler in diesem Jahr in sieben Tages-Etappen über die Alpen. 1200 Teilnehmer aus über 30 Ländern gehen an den Start – von Sonthofen im Allgäu bis zum Gardasee.

Dabei macht der Tross erstmals auch in Davos Halt. Am 29. Juni werden die Fahrer die zweite Etappe von Imst her kommend im Landwassertal beenden. Tags darauf wird von Davos aus in Richtung Livigno (Italien) gestartet. Für alle, die sich inspiriert vom Jedermann-Etappenrennen künftig selbst in den Sattel schwingen wollen, verrät Profi-Triathletin und Herbalife-Sportexpertin Tine Holst die besten Bike-Tipps.

**Tine Holst, warum ist Radfahren eigentlich so gut für Körper und Gesundheit?**

Tine Holst: Radfahren ist im Vergleich zum Laufen gelenkschonend – denn man trägt hier nicht das eigene Körpergewicht. Daher kann man auch deutlich länger Radfahren als etwa Joggen, so lässt sich die Ausdauer besser trainieren. Es ist eine Sportart, an der man lange Spass hat und die man bis ins hohe Alter betreiben kann. Und: Man kann Radtraining wunderbar in den Alltag integrieren – etwa auf dem Weg ins Büro.

**Was raten Sie Einsteigern, die mit dem Fahrrad-Training beginnen möchten?**

Man sollte langsam anfangen, sich nicht überfordern – und immer Freude daran haben. Das ist die beste Motivation. Meine Empfehlung: An einem Tag Ausdauertraining, am nächsten Intervalltraining – zum Beispiel eine Minute Vollgas, drei Minuten Pause; oder 15 Sekunden lang Sprints im Wiegetritt, dann sechs Minuten Pause.

**Worauf sollte man beim Radfahren generell achten?**

Wichtig ist es, ein gutes Körperbewusstsein zu haben. Mein Schlüssel zum Erfolg: Jeder hat seine Grenzen, muss sie erkennen und respektieren. Man muss lernen, die Signale seines Körpers richtig zu deuten. Und wer an einem Tag das Gefühl hat, es geht heute nicht, sollte das Training dann auch wirklich ausfallen lassen. Was man nicht unterschätzen sollte: Wenn man sich ausgepowert hat, wird das Gehirn meist müde, und dann schwindet die Aufmerksamkeit. Das kann auch schnell mal zu einem Unfall führen, sei es durch Unebenheiten auf der Strasse oder fehlende Aufmerksamkeit im Strassenverkehr.

**Wie bereitet man sich auf eine Tour wie die Tour Transalp am besten vor?**

Die Strecke ist wunderschön, mit 884,61 Kilometern und 19132 Höhenmetern ist sie aber auch sehr anspruchsvoll. Für eine Strecke wie diese sollte man auf jeden Fall ein Jahr Vorbereitung einplanen. Auf dem Trainingsplan stehen dabei lange Ausfahrten, um den Körper an die Strecken zu gewöhnen. Zwei Wochen vorher sollte man den Trainingsumfang reduzieren. In der letzten Woche vor dem

Start weckt man den Körper dann mit kurzen, intensiven Einheiten wieder, um im Rennen die maximale Leistung abrufen zu können. Ebenso wichtig: Das Training sollte nicht nur aus Radfahren bestehen. Man muss den ganzen Körper, insbesondere Rücken und Bauch, trainieren. Nur so hält man es lange Zeit beschwerdefrei im Sattel aus. Ideal sind Dehnungs- und Rumpfstabilisationsübungen.

Dafür muss man aber nicht ins Fitnessstudio. Und nicht vergessen: Dehnen immer nur bei aufgewärmter Muskulatur.

**Wie entscheidend sind Fahrtechnik und Sitzposition?**

Beides ist essenziell, um effektiv und kraftsparend zu fahren. Beginnen wir mit der Trittfrequenz: In der Ebene sollte man mit möglichst hoher Frequenz kurbeln. Der Fuss sollte ausserdem mit dem Ballen über der Pedalachse stehen. Während ein Fuss nach unten tritt, sollte der andere nach oben ziehen – man nennt das den «runden Tritt». Daher sind Radschuhe und Klickpedale auch für

Hobbysportler sinnvoll. Ist der Sattel zu hoch, bewegt sich das Becken zu sehr – das kann Auswirkungen auf Becken, Rücken und eventuell auch aufs Knie haben. Ist der Sattel dagegen zu niedrig, bringt man zu wenig Kraft aus dem Pedal. Ob das Rad optimal eingestellt ist, lässt sich am besten bei einem professionellen Bike-Fitting testen.

**Wie geht es mit dem Rad denn am besten bergauf?**

Am besten trainiert man zur Vorbereitung regelmässig am Berg. Die Tour selbst sollte man langsam angehen: Wer die ersten 500 Höhenmeter richtig Vollgas gibt, zahlt später dafür die Rechnung. Jeder muss sein Tempo finden. Ein Tempo, das er auch den ganzen Tag über gleichmässig halten kann. Und: Man darf sich beim Start nicht von der davonsputtenden Meute mit-reissen lassen.

**Wie schaffen Sie es, sich immer wieder zu motivieren – sei es im Training oder auch im Rennen?**

Radfahren ist tatsächlich meine Lieblingsdisziplin, und auch meine stärkste. Meine Motivation dabei ist – im Training wie im Wettkampf – die Natur. Ich fahre auch im Winter lieber mit dem Mountainbike durch den Wald, als zum Spinning zu gehen oder auf der Rolle zu trainieren. Und ich liebe, was ich tue. Das treibt mich an.

Infos unter <http://tour-transalp.de>

Tine Holst ist Profi-Triathletin und weiss, auf was es ankommt, damit man am Berg nicht schlapp macht. zvg



## Top-Davoser-Leistungen am Swiss Cup

Am Samstag, 20. Juni, hat der erste Swiss Cup der Taekwon-Do Association Switzerland in der Davoser Arkadenhalle stattgefunden. Mehrere Hundert Kämpfer aus dem In- und Ausland gaben alles, um eine der begehrten Medaillen zu gewinnen. Die Davoser Delegation fungierte nicht nur als umsichtige Organisatorin, sondern sammelte auch noch jede Menge Titel.

Pascal Spalinger

Renato Marni, OK-Chef des Swiss Cup, war vom samstäglichen Geschehen restlos begeistert. Alles habe hervorragend geklappt, und man habe mit dem Grossanlass beste Werbung für den Taekwon-Do-Sport machen können. Sehr gute Rückmeldungen von Wettkämpfern und Delegationsleitern bestätigten diese Feststellung. Die Arkadenhalle platze während der Wettkämpfe wie bereits im Vorjahr während der Europameisterschaft aus allen Nähten. Die Zuschauer bekamen Kämpfe und technische Darbietungen

auf hohem Niveau zu sehen – und erfreulicherweise sehr gute Resultate der Davoser Vertretung. Besonders gut in Szene zu setzen wussten sich Valentina Vanicelli mit vier goldenen Auszeichnungen sowie Michael Marni, der sich sogar fünf Goldmedaillen umhängen lassen konnte. Zudem gewann Matthias Hoppler je einmal Gold und Silber. Abgerundet wurde die ausgezeichnete Davoser Vorstellung durch einen weiteren Medallensieger sowohl bei den Erwachsenen als auch bei den Kindern.

Infos: [www.taekwondoswitzerland.org](http://www.taekwondoswitzerland.org)



Michael Marni überzeugte am Swiss Cup auf der ganzen Linie.

zvg/Stefan Man