

# „RadTraining für Väter - "Die Bäckerrunde"“

Meine „Bewegungseinheiten“ sind schon immer vorwiegend in den Alltag integriert. So hat es sich ergeben, dass ich seit ewigen Zeiten jeden Samstagmorgen zwischen 5 und 7 Uhr zu einer 80Minuten Radrunde mit Brötcheneinkauf für die noch schlummernde Familie aufbreche. Vor einigen Monden kam mein Freund Erik dazu. Hier ist das unvollständige BilderTagebuch dieser Veranstaltung

## 1. Zu Wasser und Lande - Wir sprinten ! – 17.04.2010

Ich bin ein Instinktsportler. Komme mit Trainingsplänen und Pulsuhren nicht gut klar. Das ist aber eine ganz persönliche Erfahrung. Die meisten Sportler kommen ohne Trainingspläne und ohne Pulsuhr weniger gut klar und auch wenn es bei mir anders ist, halte ich diese beiden Elemente für den sicheren Weg, wenn du ein sportliches Ziel verfolgst. Mein Instinkt sagt mir das Training „Tempoeinheiten“ braucht, jedenfalls irgendwann, auf dem Weg zum Wettkampftag musst du sprinten. Meine Erfahrung aus Fußball-, Leichtathletik- und Triathlonwettkämpfen haben das zweifelsfrei bestätigt. Beachten muss man nur die Dosis, wobei es mehr sein darf, als man heute (2010) in diversen Lauf- und Triathlonzeitschriften zu lesen findet. Muss aber Spass machen – wenigstens hinterher.

### Radsprint

Samstag 6:30 Treffpunkt Brücke Hausen. Es ist ja okay, wenn du im Winter eine Radtour antrittst. Du bist auf Kälte eingestellt. Aber wenn du um die Uhrzeit aufbrichst und mit ein wenig Sommer oder wenigstens Frühlingswetter rechnest und dich statt dessen Frost und Raureif auf deiner Radbrille bildet, dann fragt man sich zurecht, ob es nicht besser wäre wieder heim zu fahren.



**Abb. 1:** Sa-Morgen 17.04.10, 6:30 Uhr unser 40-50km-Bäckerrunde überrascht uns heute hoffentlich zum letzten mal mit glirrend frostiger Kälte und Raureif. Erst als die gleisende Sonne am Horizont aufgeht und unsere Schatten in den Hang wirft, wissen wir dass es sich gelohnt hat einmal mehr das warme Bett geht unsere Dratesel zu tauschen – ein Morgen wie ein Freund.

## Schwimmsprint

Am Donnerstagabend, fahre ich in der Regel mit Erik, Marvin, Calvin und Franco, für 45 Minuten Schwimmtraining nach Weilburg auf die überfüllte 25m-Bahn. Diesen Donnerstag haben wir uns die 50m-Bahn in Wetzlar gegönnt. Auf dem Weg zu Eriks Ironman Zürich (Juni 2010) stand im Training ein Meilenstein an. Während die letzten Monate doch eher gemächlich geplätschert wurde, war heute Sprinten angesagt. „Wir schwimmen die 50m so langer wir unter 60 Sekunden bleiben, das war unser Gedanke. Die ersten 50 unter 45 Sec, echt gut, du spürst, das du lebst. Die zweiten 50 auch gut, du weist jetzt das du lebst. Die dritten 50m noch immer unter 50 sec, die Muskeln brennen, sprechen in der 30-Sekundenpause wird auf das Nötigste reduziert. Die vierten 50-Meter enden mit dem Gedanken, dass du weiter leben willst...es soll nicht hier zu Ende sein...

Ich glaube nach dem achten 50iger haben wir abgebrochen, noch immer unter 60 Sekunden. Wir haben es nicht abbrechen genannt, sondern „Wahre Größe“ – wissen wann man aufhören muss ;o)



**Abb. 2:** erinnert mich an meinen 45 GradTripp durch die Lavawüste beim Ironman Hawaii. Wellig aber immer geradeaus über den AliDrive von Kailua Kona hinaus ins 90km entfernte Harvy. Daher habe ich diese Passage den Alidrive vom Westerwald genannt. Er verbindet nicht Harvy mit Kailua Kona sondern Rennerod mit Elsoff und eigentlich ist es auch nur die wellige aber gerade Linie die mir diese Erinnerung aufrecht erhält, aber egal, hier sprinten wir unserem wohlverdienten Milchkafe entgegen und allein das zählt.

**SprintVideo** - Das KurzVideo zum AliDriveRadsprint findet ihr unter der gelb hinterlegten Headline **„RadTraining für Väter - "Die Bäckerrunde"** unter diesem Link:

<http://www.paulguckelsberger.de/Abenteuer%20&%20Reisen.htm>



## Samstag, 27. November 2010, 08:00

Es ist Eiskalt an diesem nebligen Novembertag. Erik hatte heute nicht verschlafen, nein, er war 45 Minuten zu früh am Treffpunkt Brücke. Wir sind also getrennt gefahren und haben beide gefroren. Getroffen haben wir uns dann doch. Bei Enks in Oberzeuzheim. Die Bedienung macht den tollsten Milchkaffee der Welt und er steht schon auf unserem Stammtisch wenn wir noch draussen die Räder anketten.



Am Ortsausgang Oberzeuzheim werden wir zudem von einem herrlichen Sonnenaufgang für das Frühaufstehen belohnt.



