

Tour-Magazin Ausgabe 4/2007

# Langer Atem — Vorschau Paris-Brest-Paris

## Training für Kopf und Körper

Jörg Linder ist Personal Trainer und Hobbyradsportler. Er hat Paris-Brest-Paris 2003 in 84 Stunden bewältigt.

TOUR: Herr Linder, muss man mental besonders stark sein, um mehr als 1.200 Kilometer auf dem Rad zu schaffen, oder reicht körperliche Fitness?

Linder: Man muss den Wunsch haben, diese Strecke unbedingt zu schaffen. Dann ist es selbst mit körperlichen Handicaps oder gesundheitlichen Einschränkungen möglich, eine solche Distanz zurückzulegen.

Dann sind sehr lange Strecken also Kopfsache?

Ohne entsprechende körperliche Grundausdauer geht es natürlich nicht. Das Problem bei Ultradistanzen ist aber, dass man sie im Training nicht abbilden kann. Daher gewinnt der mentale Aspekt mit zunehmender Streckenlänge immer mehr Bedeutung. Es kann also durchaus passieren, dass dickbäuchige Radwanderer bei Paris-Brest-Paris an durchtrainierten Hightech-Rennradlern vorbeiziehen.

Kann man geistige Stärke trainieren?

Man kann sich im Training Situationen schaffen, die im Ernstfall eine Krise auslösen könnten. Man kann zum Beispiel mit Zusatzgewichten fahren, oder zu einer Zeit, in der man für gewöhnlich seinen biologischen Tiefpunkt hat. Auch allein ein paar Stunden mitten in der Nacht zu trainieren, zu wissen, dass man ohne Mitradler klar kommt, ist gut für den Kopf.

Interview: Carola Felchner

## Linders Trainingstipps

- Wenn man „nur“ durchkommen möchte, sollte man sich mindestens 6 Monate vorbereiten. Erfahrenen Langstrecklern genügen unter Umständen 5.000 Trainingskilometer, bei Neulingen sollten es auf jeden Fall 8.000 bis 12.000 Kilometer sein.
- Eine radsportspezifische Grundlagenausdauer ist das Wichtigste. Ist die vorhanden, sind Hügel- und Zeitfahrtrainings — als Intervalle eingestreut — eine sinnvolle Ergänzung der langen Einheiten. Zum Beispiel als zwei Sechs-Wochen-Blöcke.
- Man sollte mit Krafftraining zwei- bis dreimal pro Woche Rumpf-, Rücken- und Schultermuskulatur trainieren — diese Muskeln müssen viel Haltearbeit leisten und verkrampfen oder werden kaum eingesetzt und degenerieren leicht, wie zum Beispiel die Bauchmuskulatur.
- Bei wenig Zeit sind Fahrten mit Extra-Gewicht (z.B. einem schweren Rucksack) eine Alternative zu langen Einheiten; oder man fährt zwei Tage hintereinander je 160 bis 180 Kilometer, um dann fünf bis zehn Tage locker zu radeln. Dafür braucht man aber eine entsprechende Grundlage.
- Vor einer langen Distanzfahrt sollte man ein- oder zweimal alleine nachts trainieren. Das setzt neue Trainingsreize und ist gut für das Selbstvertrauen und eine realistische Selbsteinschätzung. Am besten 8 Stunden beziehungsweise 200 Kilometer Nachttraining am Wochenende oder vor einem freien Tag.
- Die letzte lange, harte Belastung sollte zirka vier Wochen vor der Langdistanz erfolgen. Dann den Kilometerumfang reduzieren, kurze Einheiten trainieren, eiweiß- und kohlenhydratreich essen. Es macht einen großen Unterschied, ob man 200 oder 600 Kilometer fährt. Auch die Diskrepanz zwischen 600 und 1.200 Kilometer ist nochmals enorm. Bis 350 Kilometer lässt sich vieles mit gutem Trainingszustand managen. Danach gewinnt der Kopf mehr und mehr die Überhand.
- Nach der Langstrecke ein paar Tage gar nichts tun, schlafen, sich pflegen. Die mentale Regeneration dauert oft deutlich länger als die körperliche. Nicht zum Sport zwingen, wenn man keine Lust hat. Sonst verliert man vielleicht auf Dauer den Spaß an der Bewegung.