

GIRO inklusiv

3. Oktober 2018 in Coesfeld



Newsletter Nr. 2

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer des 2. Giro inklusiv 2018,

jetzt ist es bald wirklich soweit und auch das Wetter scheint für den 3. Oktober mitzuspielen. Wir möchten Ihnen mit diesem zweiten Newsletter noch ein paar letzte Informationen mit auf den Weg geben:

Foto- und Filmaufnahmen beim Giro inklusiv

Der Sparkassen Münsterland Giro und der Giro inklusiv sind zwei Veranstaltungen die auch von der Presse, vom Radio und vom Fernsehen begleitet werden. Es werden also Film- und Fotoaufnahmen an diesem Tag gemacht und es kann gut sein, dass Sie vielleicht auch einmal um ein kurzes Interview gebeten werden, dass Sie fotografiert oder gefilmt werden.

Bei so einer großen Veranstaltung, die auch einen gewissen Nachrichtenwert hat, ist es daher so, dass alle Beteiligten am Giro inklusiv, wie beim Sparkassen Münsterland Giro, damit rechnen müssen, dass sie später in der Zeitung oder im Fernsehen erscheinen.

- Wir als Veranstalter finden eine Berichterstattung natürlich gut, möchten Sie als Teilnehmer und Teilnehmerinnen aber auch noch einmal darauf hinweisen, damit sie nicht überrascht sind.
- Grundsätzlich entscheiden Sie selber, ob sie interviewt werden wollen, oder ob Sie auf eine bestimmte Art und Weise fotografiert werden möchten und Sie dürfen natürlich jederzeit eine Aufnahme oder ein Interview ablehnen.

Trainingstipps von unseren Profis

Diese exklusiven Tipps für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Giro inklusiv möchten wir Ihnen natürlich nicht vorenthalten ☺:

Hans-Peter Durst:

"Eine ganz wichtige Phase vor Wettkämpfen ist die mentale Vorbereitung.

Der erste Schritt ist die rechtzeitige Streckenbesichtigung so weit es möglich ist, manchmal eben nur via Daten und Profilen. Dadurch kann ich mich als Teilnehmer auf die geforderten Passagen einstellen, diese im Kopf "durchfahren", das zu investierende Risiko abschätzen und ggfs. Stellen markieren, die für Attacken oder Angriffe möglich sind.

Ist die Strecke und der Streckenverlauf richtig abgespeichert im Kopf, sollte die unmittelbare Wettkampfvorbereitung beginnen - wichtig - immer wieder exakt dieselben Schritte tun, es fängt mit der Mahlzeit an, bestenfalls ein feinkörniges Müsli mit Wasser aufbereitet, etwas frisches Obst dazu, gerne ein Teelöffel Zimt und ein paar Chiliflocken - mindestens 3 Stunden vor dem Start gegessen ist es gut verdaut und belastet den Magen und die Speiseröhre nicht mehr - danach etwas Entspannendes tun - ein gutes Buch, dabei die Beine gerne hochlegen.

Ab einem bestimmten Zeitpunkt dann die vorbereitete Kleidung samt Pulsmesser (die "Gesäßcreme" nicht vergessen ;-)) im immer gleichen Rhythmus anziehen - je nach Wetterlage noch eine Jacke/Weste vor dem Start überziehen.

Nun in Startnähe fahren oder gehen, dort auf der Rolle oder im umliegenden Gelände das empfohlene Warmfahrprogramm abspulen (ich bevorzuge 45 Minuten in unterschiedlichen Trainingsbereichen mit einer "Pinkelpause") (ich unterstelle, dass das Sport-Rad am Vortag getestet und auf das jeweilige Rennen vorbereitet wurde) und sich einen Platz suchen, von dem aus der Start und das Prozedere gut beobachten lässt, Du aber selbst Deine Ruheinsel für Dich hast!!! Die Strecke nun nochmals aus der Vorbereitung mental abfahren, die Markierungen stabilisieren und auf das Kommando der Kommissäre warten zur Aufstellung, dabei die ersten Meter im Kopf haben, ob es besser ist sich eher links oder rechts einzureihen - nochmals tief durchatmen, ich selbst nehme 1 Minute vor dem Start noch ein Flüssigel und dann Konzentration auf die letzten 10-Sekunden auf der Uhr - meist ja mit Count-down – Startschuss - und viel Erfolg ;-)"

Martin Hanisch: Tipps zur „letzten Vorbereitung“ auf ein Radrennen und Hinweise zu Fahren in der Gruppe

Dieser Auszug aus einem Trainingsplan kann Dir eine kleine Hilfestellung geben, um sich auf ein Rennen vorzubereiten.

Dabei darfst Du aber nie vergessen, dass jeder Körper anders auf diese beschriebenen Belastungen reagiert und DU unbedingt sehr behutsam mit Deinem Körper umgehen solltest.

Also bitte immer nur so fahren, dass es dir Gut geht und Du dich nicht überanstrengst!!

Die letzten 3 Tage vor einem Rennen bitte also nur gaaaanz locker fahren.

2 Tage vor dem Rennen

- Du kannst dich als „Vorbelastung“ 20 Minuten locker einfahren. Anschließend 2 x für 6 Sekunden die Trittfrequenz maximal beschleunigen.
- Dazwischen bitte 2 Minuten wieder ganz locker fahren.
- Nach dieser Belastung anschließend circa 5 Minuten locker fahren.
- Dann nochmals 2 x 2 Minuten im Bereich deiner geplanten Renngeschwindigkeit fahren, im Wechsel mit 5 Minuten lockerem fahren.
- Als Abschluss noch circa 20 Minuten locker ausrollen.

1 Tag vor dem Rennen

- Fahre heute noch mal eine Einheit um die Beine für morgen vorzubereiten. Starte mit 20-30 Minuten lockerem fahren.
- Fahre dann 3x 2 Minuten mit etwas gesteigertem Tempo. Danach locker zu Ende fahren und dabei noch 2x 6 Sekunden die Trittfrequenz beschleunigen.

Tag des Rennens

- Zum Aufwärmen locker 15 Minuten einfahren. Dann 2x 1 Minute mit schon leicht erhöhter Leistung – aber immer noch locker!- steigend fahren.
- Danach dann noch einmal 2x 1 Minute mit der Intensität deines Renntempos (nicht zu hart fahren!) fahren und abschließend noch einmal 10-15 Minuten locker rollen lassen.
- Im Rennen so starten, dass Du dich die ersten 2-3 Minuten etwas zurückhältst, um nicht zu überziehen und den Rhythmus findest. Anschließend gleichmäßig durchfahren.
- Nach dem Rennen solltest Du 20-25 Minuten ganz locker ausrollen.

Fahren im Feld und in der Gruppe

Sicher und dabei dynamisch, aber entspannt soll die gemeinsame Ausfahrt mit dem Fahrrad oder bei einem Radrennen werden. Damit das klappt, müssen alle mithelfen.

Eine durchmischte Gruppe hat es leichter, überraschende Manöver einzelner auszugleichen. Fahren alle Könnern und alle Neulinge in einem Pulk, ist die Gefahr groß, dass ein unerwartet bremsender Fahrer einige andere mitreißt.

Auch wenn man sich in der Gruppe stark fühlt, ein **defensiver und vorausschauender Fahrstil ist das A und O.**

Hinweis auf Hindernisse durch lautes Rufen oder durch Handzeichen

Zum Beispiel bei Dreck, Sand, Schotter, bei sonstigen Hindernissen oder in unübersichtlichen Lagen

Angabe der Fahrtrichtung (links, rechts, geradeaus ...)

Beim Abbiegen oder passieren vorfahrtsberechtigter Straßen sollst Du „frei“ rufen, wenn für nachfolgende Radfahrer ein gefahrloses passieren der Straße möglich ist.

Der Hinweis darf aber nur gegeben werden, wenn wirklich „frei“ ist, ansonsten besser keinen Hinweis! Jeder Fahrer muss dann selbst die Situation einschätzen.

Nicht nur für das eigene Wohlbefinden, sondern auch aus Verantwortung für diejenigen, mit denen man unterwegs ist.

Letztlich verantwortlich ist jeder aber für sich selbst.

Diesen Tipps ist auch unserer Sicht nichts mehr hinzuzufügen und uns bleibt, Ihnen noch eine gute und sichere Anreise am Mittwoch nach Coesfeld zu wünschen. Wir sehen uns bei der Anmeldung im Pfarrheim St. Lamberti und wünschen Ihnen bis dahin noch eine gute Zeit!

Ihr und euer Team vom KSL Münster