

Effektiver trainieren als je zuvor

RSV 60plus-Radler startklar für die Sommersaison

Schrobenhausen (ose): "Effektiver trainieren als je zuvor", mit intensivem Spinning in allen erdenklichen Variationen, dazu dosiertes Kraftzirkeltraining und regelmäßige Rückengymnastikeinheiten. Das war auch in den zurückliegenden Wintermonaten das Rezept für die 60plus Radler vom Radsportvereine Schrobenhausen um sich die für die anstehende Freiluftsaison erforderliche körperliche Fitness anzueignen. Ohne das 60plus Kriterium ihrerseits auch nur annähernd zu erfüllen bekam die zwischenzeitlich mit Hermann Büchl, Jürgen Weiland, Manfred Fehringer, Ulrich Kreiß, Robert Smilek, Gerhard Wais und Oskar Seidel auf sieben männliche Senior-Radsportler angewachsene Gruppe mit Claudia Schmid heuer auch noch Verstärkung aus dem Damenbereich.

Grundlagen-Ausdauer, Intervall, Mountain and Valley, All Terrain oder High Frequenzy heißen unter anderem die unterschiedlichen Trainingsabläufe entsprechend denen in bis zu 90 Übungseinheiten zum Teil mehr als 6000 Spinning-Kilometer absolviert wurden. Seit Oktober vergangenen Jahres musste hierfür drei bis viermal pro Woche bis zu drei Stunden am Stück in die Pedale getreten werden. In den dabei aufgelaufenen rund 170 schweißtreibenden "Betriebsstunden" wurden von den Trainingseifrigsten bis zu 120 000 Kilokalorien "verheizt". Da durften beziehungsweise mussten dann zwischendurch auch schon mal wieder kräftig "Brennstoffe" in fester wie auch in flüssiger Form nachgefüllt werden.

Derart gerüstet können die anvisierten Saisonhöhepunkte mit einer gewissen Gelassenheit angegangen werden.

Los geht es auch heuer wieder mit dem achttägigem RSV- Radsportfrühling Mitte März auf Mallorca.

Erneut auf der Baleareninsel werden Ende April erste Wettkampferfahrungen beim "Mallorca 312" gesammelt. Bei der Inselumrundung im Renntempo sind 312 Kilometer und 4500 Höhenmeter zu bewältigen.

Eine weitere Trainingswoche in Griechenland steht Mitte Mai auf dem RSV-Programm. Vom 13. bis 20. Mai gibt es rund um Kalamata im Süden des Peloponnes den letzten Schliff für die dann unmittelbar bevorstehend Sommersaison.

Ob die Kondition danach stimmt wird sich spätestens am 31. Mai erweisen. Eine siebenköpfige Gruppe von Langstreckenradlern hat sich die 750 Kilometerstrecke von Schrobenhausen nach Hamburg ohne Unterbrechung in einem Stück vorgenommen.

Erneut körperliche wie auch mentale Höchstleistungen werden am 14. und 15. Juli beim 24-Stundenrennen in Kelheim gefordert. Acht Radsportler, vier aus den Reihen des RSV und weitere vier aus dessen unmittelbaren sportlichen Umfeld, wollen als Einzelstarter aber dennoch gemeinsam im Team so viele Runden wie möglich absolvieren.

Ein sportliches und zugleich gesellschaftliches Highlight wird auch heuer die Mehrtagesfahrt Mitte August liefern. Vom 11. bis 15. August geht es in Hin- und Rückfahrt per Velo in die künftige Schrobenhausener Partnerstadt Schwetzingen.

Bildtext:

Gruppenbild mit Dame. Zum Aufbau einer soliden Ausdauerleistungsfähigkeit für die bevorstehende Freiluftsaison zeigte sich ein Teil der Gruppe "60plus" vom Radsportverein Schrobenhausen in den zurückliegenden Wintermonaten erneut als äußerst aktiv auf dem Spinning-Rad.

Von links: Gerhard Wais, Robert Smilek, Jürgen Weiland, Ulrich Kreiß, Manfred Fehringer, Claudia Schmid, Hermann Büchl und Oskar Seidel

