



Text Kerstin Kögler Bild XXXXXXXXXXXX

Abenteuer Etappenrennen



Kerstin Kögler

Die Fränkin hat ihre Mountainbike-Leidenschaft zum Beruf gemacht. Seit 2015 fährt Sie im BMC Factory Trailcrew Team und hat vor allem die physischen Enduro Etappenrennen wie z.B. Trans Provence oder Trans Savoie lieben gelernt. Ihr Highlight war das Abenteuer „YAK Attack, Rumble in the Jungle“ ein viertägiges Etappenrennen durch das Hinterland und den Dschungel von Sri Lanka. Neben ihrer Profikarriere arbeitet sie als MTB-Fahrtechniktrainerin und Guide, unter anderem auch als Mitglied im Bundeslehrteam Mountainbike der DIMB.

Wie bereitet man sich vor, welche Fallstricke gibt es und welche Kleinigkeiten tragen fast schon unbewusst zu einer gelungenen Rennerfahrung bei? BMC Trailcrew Profi und Mitglied des DIMB Bundeslehrteams Kerstin Kögler über die kleinen und großen Helfer bei Etappenrennen.

1. Vor dem Rennen

Ajuhu, natürlich freue ich mich! Die Anmeldung hat geklappt, das Abenteuer Etappenrennen kann beginnen.

Informieren

Versuch, dir frühzeitig einen detaillierten Eindruck vom Rennen zu verschaffen. Gibt es Videos und Fotos der vergangenen Veranstaltung? Erkundigt euch bei Fahrern, die bereits dabei waren. Auch ist es jetzt an der Zeit, einen kurzen Blick ins Impfbuch zu werfen und natürlich auch, die Unfallversicherung zu prüfen.

Etappenrennen heißt, dass du über eine solide Grundlage, Kraftausdauer und besonders für Enduro Etappenrennen über eine gute Athletik verfügen solltest. Je besser die Grundlage, desto besser auch die

Erholungsfähigkeit. Bei der Dosierung der Belastung während des Rennens hilft eine Pulsuhr.

Wie lang sind die Etappen, gibt es Besonderheiten, wie zum Beispiel lange Lauf- oder Tragepassagen? Passt das Training im Vorfeld zu den Belastungen, die zu erwarten sind?

Packen

Wie gehe ich materialmäßig an den Start? Welches Bike, wie viel Federweg, welche Übersetzung werden benötigt? Hier liegt mein Fokus eher auf verlässlichen Parts, gerade im Ausland und auf alpinem Terrain sind die Reifen ein wichtiges Thema. Gibt es einen Mechaniker oder ein Service-Team vor Ort?

Was ist besonders wichtig mitzuneh-

men? Ersatzteile wie zum Beispiel Reifen, Schaltwerk, Bremsbeläge, Ketenschloss und Schaltauge. Ein warmer Schlafsack, die warme Lieblingsmütze, Blasenpflaster, Sonnencreme, Ohropax, wasserdichte Socken, Plastiktüten – und alles verpackt in einem wasserdichten Dufflebag.

Anreise

Wenn ich im Auto anreise, komme ich gern zwei Tage vor dem Rennen an. Der Extratag Erholung und Akklimatisierung am Tag vor dem Rennen tut gut, gerade wenn man viele Stunden im Auto saß. Kompressionssocken im Auto sind für mich Pflicht. Mit dabei sind auch meine Massagerolle und Yogamatte, um mich nach der Autofahrt etwas zu mobilisieren und locker zu rollen. Häufig wird am Tag vorher eine kleine Bikerunde ohne Zeitnahme angeboten. Gern rolle ich locker mit, stimme mich mental ein und kontrolliere ein letztes Mal mein Bike.

Auf Bewährtes setzen

Neue Schuhe, neue Radhose, die neuen extradünnen Reifen oder andere Experimente sind hier fehl am Platz.

Das Motto ist: ruhig und besonnen starten. Das Rennen wird nicht am ersten Tag gewonnen und die Reserven sollten nicht gleich zu Beginn verbraucht werden. Auch Stürze und Defekte gilt es, zu vermeiden. Eine Prellung durch einen Sturz aus Übermut eine Woche lang täglich im Rennen zu spüren ist kein Zuckerschlecken! Konstante Leistungen bringen bei einem Etappenrennen viel.

Regeneration ist wichtig

Je länger das Rennen dauert, desto mehr lege ich den Fokus auf die Regeneration. Die letzten Meter zum Camp

pedaliere ich immer besonders locker und langsam. Schnellstmöglichst gibt es einen Recovery-Shake mit Eiweiß und Kohlehydraten sowie eine Dusche mit „Warm-Kalt-Finale“. Sollte die Dusche nicht schon eh kalt sein!

Insgesamt versuche ich, mich so wenig wie möglich hinterher zu bewegen. Nach einem langen Renntag kostet jeder Handgriff Energie: duschen, Wäsche waschen, Radpflege ...

Sollten Massagen angeboten werden, greife ich darauf zurück. Nicht nur die Beine werden beansprucht, mit zunehmendem Rennverlauf machen sich auch Rücken, Schultern, Arme und Hände bemerkbar.

Die Nacht

Wie finde ich meine Ruhe im Zeltlager? Auf schöne Tage folgen häufig kalte und feuchte Nächte. Hier wärmt mich ein extrawarmer Schlafsack aus Primaloftmaterial. Ich räume nachts alle Sachen, wie Reisetasche, Schuhe und Helm, ins Zelt, damit diese am nächsten Morgen nicht nass sind.

Ohrstöpsel und eventuell eine Schlafmaske sind Pflicht. Gewöhnt dich schon zu Hause daran. Nimm auch ein kleines Kopfkissen mit. Gut tut es, nachts mit leicht erhöhten Beinen zu schlafen. Dazu kann entweder die Hangneigung des Zeltes ausgenutzt oder ein Rucksack bzw. Pullover untergelegt werden. Ein MP3-Player mit entspannender und motivierender Musik ist immer dabei. Eine frisch gefüllte Trinkflasche steht nachts immer neben mir im Zelt. Entspannen und ab ins Traumland!

Tägliche Routine

Nach dem Biken, zwischen Dusche, Radpflege und Abendessen, versuche ich eine halbe Stunde für mich heraus-

zuschlagen. Lockeres Dehnen, Yoga und Massagerolle machen auch zusammen mit anderen Teilnehmern Spaß. Man kann dabei auch gut die Erlebnisse des Tages miteinander teilen. Um nach einer Nacht im Zelt wieder „knitterfrei“ zu werden, gibt's am Morgen ein paar Minuten Yoga.

Die Ernährung ist wichtig und der hohe Kalorienverbrauch macht dies deutlich. Zwei Stunden vor dem Start gibt es Frühstück und während des Tages regelmäßig und frühzeitig kleine Snacks. Je intensiver die Belastung, desto mehr empfehle ich Sporternährung wie Riegel, Gel und Isogetränke. Bei Enduro Etappenrennen gibt's mittags auch mal Reissalat, Sandwich und einen Kaffee. Ein Mix aus Proteinen und Kohlehydraten so schnell wie möglich nach der Belastung ist die Basis für Regeneration, Alkohol hingegen verlängert diese.

Der Bikecheck am Abend ist Pflicht! Gewissenhaft müssen alle Schrauben kontrolliert werden. Bei harten Rennbelastungen können sich zum Beispiel Bremsscheiben, Bremssattel, Kettenblattschrauben oder auch das Schaltwerk lockern.

Das Wichtigste während der Woche: positiv denken, sich selbst motivieren, bis zum Schluss versuchen, konzentriert bleiben. Auch damit rechnen, dass es mal nicht so läuft. Wenn du dich schon im Vorfeld darauf einstimmst, dass es Höhen und Tiefen geben wird, ist mental schon viel gewonnen.

Danach

Party on und Regeneration! Nicht nur die Beine, auch der Kopf ist hinterher platt. Hier tut es gut, nicht gleich voll in die Arbeitswoche zu starten, sondern sich einen Extratag Pause zu gönnen.



Linke Seite rae dolorene expeditate volorro reperibus, ut aut fugia nulparum, aliquis aut liquam volum
Rechte Seite de ducidis dit laborro tenis aut ut doluptatur? Nimod moleceped.