



TEXT | JOCHEN HAAR

Auch ein Freerider macht mal Pause: Freerider Richie Schley (r.) weiß um die Balance zwischen An- und Entspannung.

Die Kraft der Pause

Mit dem Herbst klingt auch die Saison aus. Für den Körper bedeutet das: runterfahren, abschalten – und mal nichts tun.

Die besten Rennfahrer werden in den Pausen gemacht. Das ist kein plumper Spruch, sondern eine vielfach bestätigte Trainingsweisheit. Wer Regeneration sinnvoll gestaltet und Auszeiten mit seinen Trainingsinhalten gut abstimmt, macht die größten Leistungssprünge. Das gilt im Kleinen wie im Großen. Auf's Jahr bezogen sprechen Experten von Trainingsperiodisierung. Profis etwa unterteilen ihr Jahr in Blöcke, die sie mit unterschiedlichen Schwerpunkten und Zielen füllen.

Egal, ob Profi oder Hobbybiker: Nach der Saison muss der Körper abspannen, sich von den Strapazen des Sommers, etwaigen Rennen oder sportlichen Höhepunkten erholen. Das gilt nicht nur für den physischen, sondern gerade und speziell für den mentalen Bereich. „Wichtig ist, dass man zur ver-

gangenen Saison einen gewissen emotionalen Abstand bekommt, um sie ganz rational beurteilen zu können. Diese Erkenntnisse sollten dann in die neue Saisonplanung einfließen“, rät MB-Fitnessexperte Tim Böhme, Leiter



Tim Böhme, MB-Experte, Profi beim Team Bulls

„PAUSEN SIND WICHTIG, UM NEUE KRÄFTE ZU SAMMELN. WER DENNOCH SPORT TREIBEN WILL, SOLLTE DIE ALLGEMEINE ATHLETIK SCHULEN.“

des Radlabor-Trainingscenters. Bike-Profis wählen meist den Oktober als Übergangsperiode: Vier Wochen ohne spezifisches Training und ohne Rennen geben den Racern die Möglichkeit, auf

andere Gedanken zu kommen und neue Kräfte zu tanken.

Für Hobbybiker gestaltet sich die Übergangsperiode etwas anders: Viele nutzen den Oktober noch für ausgedehnte Herbsttouren, fahren nochmals in den Süden (etwa zum MB-Testival: 12.–16. 10. in Brixen, www.mountainbiketestival.de) oder bestreiten sogar noch ein Rennen. Somit fällt das Time-out später und vor allem auch länger aus.

Auch beim Nichtstun kann man einiges falsch machen – zum Beispiel doch aufs Bike sitzen und radeln. Ganz aus dem Tritt sollte man aber auch nicht kommen: „Strikte Planung hat in der trainingsfreien Zeit nichts verloren – ab und an zu Lauftraining rate ich dennoch jedem ambitionierten Hobbybiker. So rostet der Bewegungsapparat nicht ein“, sagt Böhme. „Generell sind Sport-

„FRISCH IM KOPF WERDEN.“

VIZE-WELTMEISTER NINO SCHURTER ÜBER MONOTONIE, PAUSEGESTALTUNG UND DIE BESTE ÜBERBRÜCKUNG.

MB: Wie stark läuft man als Profi-Athlet Gefahr, in eine Monotonie zu geraten?

Nino Schurter: Wer jahrelang Leistungs- oder Hochleistungssport betreibt, muss höllisch aufpassen, nicht in Monotonie zu verfallen. Gerade Biker, die nicht professionell betreut werden, sind stärker gefährdet: Ihnen fehlt die objektive Betrachtung und das Feedback, aber auch die Trainingskontrolle. Wichtig in diesem Zusammenhang ist auch, die Trainingsme-

thoden immer wieder zu variieren, nicht immer die gleichen Strecken, die gleichen Intensitäten zu fahren, sondern Varianz reinzubringen. Wer immer wieder gleich trainiert, macht garantiert nur eines: Rückschritte.

Wie kontrollierst du dich?

Ich protokolliere jedes Training akribisch und habe eine Punkteskala von eins bis zehn: Damit kommt für mich eine klare Rechnung raus. In diese Art der Selbstkontrolle fließen aber nicht nur Puls- oder Wattwerte ein, sondern vor allem auch persönliches Empfinden. Zahlen sind nicht der einzige Indikator. So kann ich auch in kleineren Zyklen einschreiten und einer Monotonie entgegenwirken.

Bist du schon mal einer Trainingsmonotonie verfallen?

Diese Saison verlief sicher nicht optimal für mich: Nach dem ersten Weltcup habe ich gespürt, dass irgendwas nicht stimmt. Ich will nicht sagen, dass mein Zwischentief direkt auf Monotonie zurückzuführen war. Ich hatte auch nicht überdreht, sondern war zu nachlässig, was die qualitativen Aspekte meines Trainings anging. Da

musste ich ein komplettes Reset machen – drei Wochen Wiederaufbau haben sich ausgezahlt, so dass ich wieder aufs Podium fahren konnte.

Welchen Stellenwert haben Pausen bei dir – generell und am Ende der Saison?

Pausen sind enorm wichtig. Und zwar nicht nur nach, sondern auch während der Saison. Profis – aber auch ambitionierte Hobby-Racer – müssen nach der Saison den Kopf über eine längere Zeit frei kriegen und andere Dinge tun. Nur so kann man sich wieder neu motivieren und den Akku aufladen.

Wie penibel hältst du dich an die Periodisierung und die jeweiligen Inhalte?

Ich trainiere in Vier-Wochen-Blöcken: hart, easy, mittel, schwerer. Auch Hobby-Racer müssen Höhepunkte in ihrem Jahresverlauf setzen, vorausgesetzt, sie wollen sich seriös entwickeln.

Was treibst du nach der Rennsaison?

Seit der WM in Champéry war ich nur freeriden, ein bisschen joggen. Bald geht es in die Ferien – und dann mache ich zwei Wochen rein gar nichts.

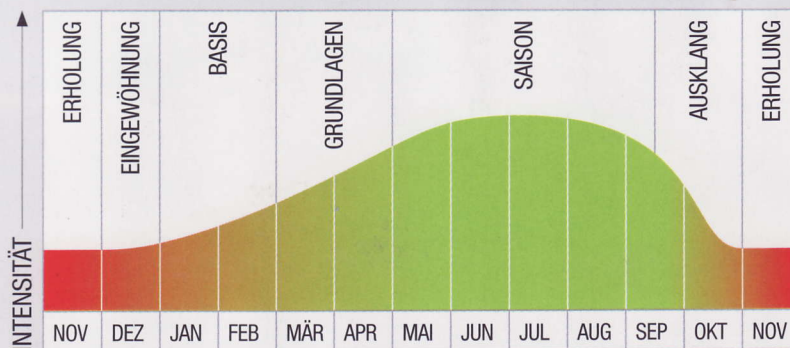


Freeriden als Kontrastprogramm zum Race-Alltag: Nino Schurter schaltet ab.

arten zu empfehlen, die einfach nur Spaß machen und bei denen kein Leistungszwang dazu verleitet, ans Limit zu gehen. Bestens eignen sich Ausgleichssportarten wie Klettern, Schwimmen, Surfen oder später im Winter Langlaufen sowie Skitourengehen.“ Gerade bei Letzterem sieht man die Welt, in der man sich sonst im Sattel bewegt, mit ganz anderen Augen – das macht den Kopf frei.

Ein gewisser, temporärer Trainingsrückschritt ist im Sinne einer langfristigen athletischen Entwicklung sogar sinnvoll: „Wer vier Wochen nichts tut, muss keine Angst haben, wieder bei null anzufangen. Der Formverlust wird durch größere Motivation mehr als kompensiert. Nach der Pause sollte man nur nicht zu schnell lospreschen, sondern besser locker einrollen“, so Böhme. **MB**

PERIODISIERUNG IM JAHRESVERLAUF



Ein langfristiger Trainingsaufbau impliziert systematisch gesetzte Schwerpunkte. So hat jede Periode unterschiedliche Ziele. Wer übers ganze Jahr nur powert, verliert am Ende – an Leistungsvermögen, Substanz und auf lange Sicht auch an Motivation. Übergangsphasen wie hier geschildert sind somit auch als Teil des (langfristigen) Trainings anzusehen und sollten konsequent eingehalten werden.