

In 90 Tagen fit für die **TRANSALP**

BJÖRN KAFKA
& CHRISTOPH
LISTMANN

**Kurz & effektiv
trainieren –
auch mit Job
und Familie**

**Drei komplette
Trainings-
programme**



DELIUS KLASING

BJÖRN KAFKA & CHRISTOPH LISTMANN

In 90 Tagen fit
für die **TRANSALP**

DELIUS KLASING VERLAG

VORWORT 12

EINFÜHRUNG 14

FUNKTIONELLES
TRAINING- WAS IST DAS? · 17

TEST 22

SO FIT SIND SIE AUF
DEM BIKE 23
WIE FIT BIN ICH? 26

BIKE TRAINING 30

ALLGEMEINE TRAININGS-
EINFÜHRUNG FÜR DEN
BIKESPORT 31
VERSCHIEDENE
TRAININGSBEREICHE. 35

BEINE 38

- 1. Kniebeuge 39
- 2. Ausfallschritt 40
- 3. Aufsteiger 41
- 4. BeinSTEMME 42
- 5. Sprung-Kniebeuge 43
- 6. Sprung-
Ausfallschritt 44
- 7. Kniebeuge
mit Gewicht 45
- 8. Teil-Kniebeuge 46
- 9. Kasten-Kniebeuge 47
- 10. Pistols 48
- 11. Kniebeuge über Kopf 49

RUMPF 50

- 12. Brücke auf Ball 51
- 13. Bergsteiger 52
- 14. Planke 53
- 15. Beine heben 54
- 16. Good Morning 55
- 17. Säge 56
- 18. Windmühle 57
- 19. Knieheben 58
- 20. Seemanns-Liegestütz .. 59
- 21. Twist mit Kettlebell 60
- 22. Turkish Get up 61

ARME 62

- 23. Knie-Liegestütz 63
- 24. Liegestütz 64
- 25. Ball-Überzug 65
- 26. Schulterpresse 66
- 27. Kreisel 67
- 28. Händehoch-Liegestütz .. 68
- 29. Umsetzen 69
- 30. Clean & Press 70
- 31. Überzug Kettlebell 71
- 32. Taucher 72
- 33. Klappmesser-
Liegestütz 73

KOMPLEX 74

- 34. Kastensprung 75
- 35. Überkopfkniebeuge
mit Ball 76
- 36. Hampelmann 77
- 37. Sprung-Burpees 78
- 38. Überkopf-Swing 79
- 39. Inverted Flyers 80
- 40. Swing 81
- 41. Inchworm 82

- 42. Rudern 83
- 43. Einarm Swing 84
- 44. Gladiator 85

DURCHFÜHRUNG 86

EINE TRANSALP IM DETAIL:
TEMPO, BIKECHECK,
ERNÄHRUNG 87

TRAINING 90

ANFÄNGER 92
FORTGESCHRITTENE 118
PROFIS 144
VORLAGE FÜR DEN
TRAININGSPLAN 170
VORLAGE LEISTUNGS-
ENTWICKLUNG 172

D

ieses Buch entstand aus zwei Gründen: die Liebe zu den Alpen und massiver Zeitmangel. Über Jahre hinweg fuhren Christoph Listmann und ich x-mal über das höchste Gebirge Europas: mal beruflich, mal bei Rennen, aber vor allem zum Spaß. Der Weg, um eine Transalp überhaupt zu packen, führte damals über viele Stunden Training, Schweiß und ein wenig Selbstaufgabe – zumindest für uns.

In den letzten Jahren änderte sich jedoch unser Bild vom Training. Anstatt stundenlang im Grundlagenbereich Kilometer zu fressen, standen plötzlich kurze, aber knackige Rad-Workouts und funktionelles Training im Vordergrund. Mit diesem Wissen war es theoretisch möglich, eine Transalp mit nur fünf Wochenstunden an Training zu packen. 2012 testeten wir unser Vorhaben, zusammen mit dem Crossfit-Endurance-Gründer Brian Mackenzie. Zusammen mit Mackenzie steuerten wir das Training eines absolut unsportlichen Probanden (Oliver Soulas), der die Transalp Challenge schaffen sollte. Die Maxime dabei: So wenig Training wie irgend möglich. Nach knapp 90 Tagen Training gelangte Oliver Soulas in Leistungsbereiche, die selbst die betreuende Sportwissenschaftlerin bis dato nicht für möglich hielt: Soulas reduzierte sein Körpergewicht um sieben Kilo und steigerte seine Wattwerte in allen Belastungsbereichen. Was dann folgte, war im Grunde nur noch die Kür. Soulas startete bei der BIKE Transalp und bestand das Rennen mit Bravour. Das Erstaunliche dabei: Der 45-Jährige Soulas fühlte sich jeden Tag besser, ganz anders hin-



Sie wollen mehr erfahren? Besuchen Sie uns auf Facebook unter „90-Tage-Transalp“.

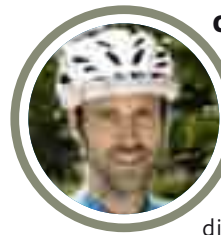
gegen sein Teampartner, der nach der Hälfte des Rennens aufgeben musste. Dieses Erlebnis prägte uns alle und ließ die Idee gären, ein Buch zu erstellen, das selbst zeitlich limitierten Bikern die Möglichkeit bietet, eine Transalp zu genießen. Dabei rücken wir aber davon ab, dass jeder nach 90 Tagen die BIKE Transalp packen kann. Nein, das wollen wir nicht versprechen. Aber jeder, der dieses Programm befolgt, schafft eine leichte Alpenüberquerung. Sie werden mit diesem Buch definitiv perfekt vorbereitet sein, um die Berge zu erklimmen, und zwar so, dass Sie nicht jeden Tag eine Nahtoderfahrt durchmachen. Denn eines liegt uns besonders am Herzen: Wer hart trainiert, kann entspannt eine Alpenüberquerung genießen.

Björn Kafka



BJÖRN KAFKA

arbeitet als Redakteur beim *Bike-Magazin* (Europas größter Mountainbikezeitschrift) und freier Autor für die Zeitschriften *Tour*, und *Allmountain*. Der ehemalige Leistungssportler betreut dort die Bereiche Fitness und Rennsport. Durch seinen Beruf erhält Kafka einen umfassenden Einblick in das Training von Radsportlern. Zudem berät er Weltklasse-Profis beim Kraft- und Mobilitätstraining.



CHRISTOPH LISTMANN

ist Biker der ersten Stunde und fährt seit 1989 Rennen. Als stellvertretender Chefredakteur des *Bike-Magazins* kennt kaum einer die Szene besser. Auf seinem sportlichen Lebenslauf stehen eine Teilnahme bei der Weltmeisterschaft in Australien und Platz drei bei der BIKE-Transalp (2001, mit Karl Platt). Nur zwei Jahre später gewann er die Alpenhatz im Mixed-Team.

BEINE





1. Kniebeuge

Die Kniebeuge stärkt die Beinmuskulatur und das Herzkreislaufsystem.

1} Stehen Sie etwas mehr als schulterbreit. Das Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen. Die Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie. Die Arme gebeugt vor den Oberkörper. **2}** Jetzt die Beine beugen und das Gesäß möglichst weit nach hinten führen. Wenn die Oberschenkel parallel zum Boden sind, wieder hochkommen.

● **TIPP:**

Achten Sie darauf, dass Ihr Knie bei der Beuge nicht über die Zehen wandert. Knie und Zehen sind in einer Flucht.



1



2



2. Ausfallschritt

Macht Ihre Hüften flexibel und die Oberschenkel stark.

1} Stehen Sie schulterbreit und verschränken Sie die Arme vor der Brust. Machen Sie einen Schritt nach vorn. **2}** Beugen Sie das vordere Bein, bis der Oberschenkel parallel zum Boden ist. Das hintere Knie berührt fast den Boden. Gehen Sie zurück in den Aufrechtstand, und führen Sie die Bewegung mit dem anderen Bein aus.

● **TIPP:**

Fixieren Sie einen entfernten Punkt – das hilft Ihnen beim Gleichwicht halten. Das Knie sollte in der Beugeposition nicht über die Zehen hinausragen.



DURCH FÜHR LING



EINE TRANSALP IM DETAIL

Die Form stimmt, es wird ernst. Mit der Vorbereitung der letzten 90 Tage sollten Sie Ihr Ziel auf der anderen Seite der Alpen auf jeden Fall erreichen. Sie werden spüren, wie sich das harte Training auszahlt, wenn Ihnen die Anstiege und Etappen leichter fallen als gedacht. Aber es geht ja nicht nur ums Ankommen. Das große Motto einer Alpenüberquerung heißt: „Der Weg ist das Ziel“, denn die gemeinsamen Erlebnisse sind das, wovon Sie noch lange zehren werden. Eine Transalp ist und bleibt nun mal ein Abenteuer – ein landschaftliches, ein sportliches, aber auch ein zwischenmenschliches. Es gibt während einer Alpenüberquerung eigentlich nichts, was nicht passieren kann, dennoch können typische Probleme die Tour durchkreuzen. Wenn Sie sich an unseren Fahrplan halten, fahren Sie aber auf der sicheren Seite.

Die häufigsten körperlichen Probleme auf Tour:

- Kniebeschwerden
- Rückenschmerzen
- Sitzprobleme (wunder Hintern)
- Krämpfe
- Schürfwunden
- Blähungen/Magenprobleme
- Kreislaufprobleme
- Sehnenentzündungen, Blasen vom Laufen

DAS EIGENE TEMPO FINDEN

Wer bei einer Transalp ankommen möchte, sollte nicht vom Start weg mit Vollgas losbrettern und auch auf den Abfahrten nicht den wilden Mann spielen. Vernünftige Tempowahl heißt die Lösung. Bei der Dosierung der Belastung helfen eine Pulsuhr und ein gutes Körpergefühl.

Jede einzelne Etappe sollte man nur so schnell fahren, dass man dieses Tempo auch noch über die verbleibenden Tage halten kann, sozusagen mit leicht angezogener Handbremse. Über die Herzfrequenz lässt sich auf den ersten Etappen das Tempo kontrollieren (mit steigender Erschöpfung sinkt diese). An technisch schwierigen Anstiegen oder sehr steilen Rampen muss man entscheiden: absteigen oder kämpfen. Absteigen kann auf lange Sicht die clevere, weil zielführende Lösung sein. Sie kennen mittlerweile die funktionelle Schwelle – als Alpenüberquerer-Schwelle bezeichnen wir hier eine konstante Leistung über 3 bis 4 Stunden und das für 7 Tage – ohne daran zu scheitern oder krank zu werden. Ein Anzeichen, dass man zu schnell unterwegs ist, sind schweißige Beine (ein feiner Hauch auf den Armen und ein richtig feuchter Oberkörper sind erlaubt). Damit wird man die sieben Etappen nicht überstehen.

TEMPOSTEUERUNG IN DER GRUPPE

Wie groß die Gruppe auch ist, jeder muss sein eigenes Tempo finden. Wenn Schnellere in Ihrer Gruppe dabei sind – lassen Sie sie ziehen. Deshalb brauchen Sie noch lange kein schlechtes Gewissen zu haben. Wer stärker ist – und souverän genug – unterstützt die Schwächeren moralisch oder fährt ihnen nochmals bergab entgegen, nachdem er den Gipfel erreicht hat. Lassen Sie sich nicht aufhetzen, die beste Ausrede für Ihr individuelles Tempo ist die Pulsuhr. Wenn Sie Ihre persönlichen Leistungsbereiche kennen (siehe Kapitel Test ab S. 23), fällt es leicht, sich genau an diese zu halten. Und das sieht auch ein stärkerer Fahrer ein! Vernunft bringt ins Ziel, Unvernunft sicher nicht.

TIPP:

Fahren Sie immer so schnell, dass Sie das Gefühl haben, noch ein bis zwei Gänge schwerer (härter) treten zu können. Solange Sie diese Reserven im Körper und den Beinen spüren, sie aber nicht nutzen, liegen Sie auf Kurs.

Vermeiden Sie unnötige Pausen

Durch häufige Pausen verlieren Sie auf der Etappe nicht nur jede Menge Zeit, sondern auch Ihren Rhythmus. Einigen Sie sich auf fixe Treffpunkte. Pausen an schönen Aussichtspunkten, zur Orientierung, zur Mittagsrast, zum Austreten, zum Warten auf die anderen und bei Pannen müssen sein. Unnötige Pausen entstehen durch zu häufiges Klamottenwechseln. Ein kühler Windstoß allein löst noch lange keine fiebrige Erkältung aus. Vor langen Abfahrten sollte man aber unbedingt eine Jacke anziehen. Hier kann es auch bei Hitze schnell zu Unterkühlungen kommen. Fahrtwind und Verdunstungskälte unterschätzt man oft – eine Belastung mehr für das Immunsystem des überhitzten und geschwächten Körpers.

ERHOLEN, BIKECHECK UND FAHRTECHNIK

Legen Sie alle eineinhalb bis zwei Stunden eine kurze Rast ein, falls Sie mit einer mäßig trainierten Gruppe unterwegs sind. Das ist genau die Zeitspanne, in der der Körper nach fester Nahrung schreit, weil sich die Speicher leeren. Nehmen Sie sich dann die Ruhe, durchzuatmen, ordentlich zu essen und zu trinken. Danach geht es um so besser weiter – wenn auch die ersten Pedalumdrehungen nach einer Pause weh tun!

Aktive Erholung: So werden Sie fit für die nächste Etappe: Die Erholung und damit die Vorbereitung auf die nächste Etappe beginnt mit dem Finale des aktuellen Tageswerks. Rollen Sie die letzten Kilometer zu Ihrem Nachtquartier mit hoher Trittfrequenz (80-100 Umdrehungen) locker aus. Falls Sie sich auf einen Bergsprint mit den Kollegen eingelassen haben, rollen Sie direkt nach der Bergwertung noch fünf bis zehn Minuten vor sich hin. Schlaf ist die einfachste und wirkungsvollste Erholungsmaßnahme, acht bis neun Stunden sollte man schlummern. Legen Sie vor dem zu Bett gehen die Beine hoch: Auf dem Rücken liegend die Beine 20 Sekunden an die Wand lehnen, dann wieder aufstehen. Mehrmals im Wechsel, das beschleunigt den Abtransport der Stoffwechselschlacke. Etwas Stretching für Rücken, Beine, Arme und Nacken tut Ihren Körper auch gut. Das beste Resultat erzielt man ebenfalls direkt vor dem Schlafengehen. Falls Ihre Etappe eine längere Laufpassage beinhaltete, wundern Sie sich nicht über einen saftigen Muskelkater, der meist erst zwei Tage später lästig wird. Dehnen wirkt dann kontraproduktiv! Die Erkenntnis, dass man über die Ernährung nach dem Sport seine Regeneration spürbar beschleunigt, hat sich bei vielen Hobby-Bikern noch nicht herumgesprochen. In den ersten zwei Stunden nach der Belastung verläuft die Wiederherstellung der Glykogen-Speicher besonders effektiv. Daher verkürzt die unmittelbare Nahrungsaufnahme die Erholungszeit! Sofort nach Ende der Etappe sollte man sein Flüssigkeitsdefizit ausgleichen. Mineralwasser, alkoholfreies Weißbier oder auch Saftschorlen eignen sich gut. Diese Art der kombinierten Kohlenhydrat-Flüssigkeitsaufnahme bietet sich besonders dann an, wenn der Magen direkt nach der Belastung für feste Nahrung noch zu gereizt ist. Abends darf man beruhigt wieder zur

irdischen Ernährung übergehen. Eine Folienkartoffel mit Kräuterquark, Müsli mit Joghurt, aber auch Nudel- und Reisgerichte mit frischem Gemüse und magerem Fleisch oder Fisch machen den Körper wieder fit.

Bikecheck: Vergessen Sie den Bikecheck nicht! Ihr Bike regeneriert leider nicht von alleine. Prüfen Sie abends die Funktion von Bremsen, Schaltung und Federung, sichten Sie die Reifen auf Schnitte, Dornen oder einen schleichenden Plattfuß. Kaum etwas ist ärgerlicher, als morgens vor der Abfahrt bei wartender Gruppe einen Defekt zu beheben.

Gute Fahrtechnik ist wichtig: Die Alpen sind kein Mittelgebirge. Auf Ihrer Tour erwarten Sie ausgesetzte Pfade, Lauf- und Tragepassagen oder auch steile Downhills mit tiefem Schotter. Wer sich auf dem Bike nicht sicher fühlt, sollte seine Route entsprechend einfach wählen. Wir empfehlen Ihnen, sich 90 Tage lang nicht nur mit der Fitness zu beschäftigen, sondern sich auch fahrtechnisch weiter zu bilden. Zum Thema gibt es gute Bücher und DVDs. Noch mehr Wirkung zeigen Fahrtechnikkurse – und zwar für alle drei Leistungslevel! Selbst Profis wie Wolfram Kurschat oder Olympiasiegerin Sabine Spitz haben von Fahrtechniktrainern noch einiges gelernt.

ERNÄHRUNG FÜR UNTERWEGS

Die Ernährung ist das wichtigste Werkzeug für maximale Leistung und Erholung! Beispielsweise gibt es spezielle wasserlösliche Regenerationspulver, die man trinken kann. Die optimale Verpflegung spielt für jeden Fahrer eine wichtige Rolle, egal mit welchem Ziel man startet. Warum soll man sich das Leben schwer machen, wenn es einfacher geht?

Vor der Etappe: Morgens zum Frühstück Kaffee, Müsli, Mischbrot mit süßem Aufstrich oder Käse, eventuell zusätzlich ein Trinkfrühstücks-Pulver. Eine Stunde vor dem Start noch einen halben Liter trinken. Wasserlassen so knapp vor dem Start wie möglich.

Während der Etappe: Fangen Sie schon nach einer halben Stunde Fahrzeit mit der Verpflegung an. Energydrinks kombiniert mit Energie-Gel oder -Riegeln, ab und zu ein Stück Banane.

Nach der Etappe: Sofort nach der Zieldurchfahrt ein Regenerationsdrink, leicht verdauliche Kohlenhydrate (Kekse, Kuchen), später kommen bei der obligatorischen Pastaparty dann Nudeln auf den Teller. Auch wenn man des Geschmacks irgendwann überdrüssig wird: Energieriegel bieten das beste Verhältnis der Nährstoffe. Über Verdauungsbeschwerden (Blähungen) können viele Teilnehmer ein Lied singen. Riskieren Sie keine unbekannte Nahrung. Durchfall oder eine Lebensmittelvergiftung bedeuten das Aus!

TRAINING



WIE DAS TRAINING FUNKTIONIERT

Damit Sie Ihr Training nicht selber zusammensetzen müssen, haben wir Ihnen drei verschiedene Pläne entworfen. Dabei berücksichtigten wir Anfänger, Fortgeschrittene und Profis. Das funktionelle Training führen Sie dabei zweimal in der Woche durch, das Radtraining öfter. Mit der Ausgangslage, die Sie beim Radtest (S.24) und beim funktionellen Test (S.29) hatten, ordnen Sie sich in die verschiedenen Leistungskategorien ein. Ein Beispiel: Sie haben den Leistungstest auf dem Rad als Fortgeschrittener beendet, aber den funktionellen Test als Anfänger. Sie wählen jetzt den Fortgeschrittenen-Plan (S.118). In der oberen Zeile finden Sie das Radtraining, das Sie absolvieren müssen. Im unteren Teil finden Sie die Übungen, die Sie im Zirkel trainieren werden. Um die richtige Belastungsintensität für den Anfänger zu wählen, richten Sie sich an die ersten Ziffern der Dauer, Pausenlänge, Sätze und Gesamtzeit. (Die Symbole finden Sie hier unten auf der Seite. Diese ziehen sich durch alle Trainingspläne.)

So funktioniert der Zirkel: Trainieren Sie nur jede Übung einmal und wechseln dann zur nächsten. Ein Beispiel für ein Zirkeltraining sieht so aus:

→ 30 Sekunden Kniebeugen → 30 Sekunden Pause → 30 Sekunden Liegestütz → 30 Sekunden Pause → 30 Sekunden Twist → 30 Sekunden Pause → 30 Sekunden Burpees → 30 Sekunden Pause.

Der erste Satz wäre damit beendet. Jetzt starten Sie in den zweiten Satz und führen ihn genauso durch, bis Sie schließlich Ihre vier Sätze durchtrainiert haben. Wenn Ihnen Übungen zu leicht oder zu schwer sind, können Sie sie mit anderen aus der Kategorie tauschen.



Radtraining

Ihr Radtraing finden Sie im oberen Teil der Trainingspläne. Die Belastung für die Programme finden Sie auch auf Seite 33.

KRAFTAUSDAUER (K3):

K3 A: 15 min Einfahren, Pyramidentraining 3-4-5-4-3 Minuten Belastung mit schwerem Gang (60 U/min) und hohem Widerstand (Puls bis an den EB-Bereich). Dazwischen jeweils 4 min locker kurbeln. Danach 10 min lockeres Ausfahren.

K3 B: 15 min Einfahren, 2 x 20 min mit schwerem Gang (TF bis 65), dazwischen 10 min locker. Danach 10 min Ausfahren.

SCHWELLENTRAINING (G2):

G2 A: 10 min Einfahren, dann 10-15-10 min an der funktionellen Schwelle fahren (Pyramide). Dazwischen jeweils 8 min locker.

G2 B: 10 min Einfahren, dann 5 x 8 min mit G2-Puls und wechselnder Trittfrequenz (Pyramide: 90, 100, 110, 100, 90 etc.). 10 min Ausfahren.

G2 C: 10 min Einfahren, dann 40 min G2-Puls bei TF 85. 10 min Ausfahren.



Funktionales Training

Je nach Leistungsstand laut funktionellem Test haben wir Ihnen drei Belastungsvarianten (Anfänger, Fortgeschrittener, Profi) zusammengestellt.

Symbolerklärung



Dauer



Gesamtzeit



Pause



Sätze



Grundlage

Mo

-

Di

1 h G1




Mi

1 h G1



**Funktionales
Training 1**

 30/40/50

 30/20/10

 16 Min

 4

1



1. Kniebeuge

← Seite 39

2



12. Brücke auf Ball

← Seite 51

3



23. Knie-Liegestütz

← Seite 63

4



36. Hampelmann

← Seite 77