

Wichtige Tipps rund ums Radfahren

Die Bike Base Schliersee ist unser Supporting Partner und der "Triathlon-Spezialist im Landkreis Miesbach". Als aktiver Triathlet und passionierter "Schrauber" gründete Stefan Hütter 2009 die Bike Base Schliersee. Wir haben uns bei ihm schlau gemacht, wie Ihr Euch optimal auf die harte Radstrecke vorbereiten könnt.

„Die Radstrecke ist wahrscheinlich der schwierigste Akt des Tages. Die Streckenlegung erlaubt Gott sei Dank ein einigermaßen lockeres einrollen um ins Radeln zu kommen und sich auf dem Rad zu organisieren.

Nach wenigen Kilometern und ein paar Link-Rechts-Kombinationen erreicht Ihr den Nachbarort Hausham und kurz darauf wartet der erste Aufstieg Richtung Wörnsmühl. Hier heißt es Ruhe bewahren – der Anstieg ist zwar nicht lang, doch kann man sich hier schon übernehmen.

Mein Tipp an dieser Stelle: niedriger Gang, höhere Trittfrequenz und zügig hochradl'n! Ihr werdet mir später danken!

Nach einer rasanten Abfahrt und zwei engen und bei Nässe "gefährlichen" Kurven erreicht Ihr Wörnsmühl. Im Ort geht es links ab und anschließend folgt auch schon der nächste Anstieg Richtung Deining. Auch hier gilt: Kräfte sparen!

Ein Stück weiter – in Niklasreuth – wartet schon der nächste Berg. Im Anschluss folgt dann noch der Anstieg nach Hocheck.

So – nun sind erst einmal die Berge hinter uns und es folgt ein leicht hügeliger aber sehr schneller Streckenabschnitt. Durch Elbach, Hundham und Fischbachau, könnt Ihr es gut rollen lassen in Richtung dem Highlight des Rennens: dem Schlussanstieg zum Spitzingsee.

Was bei der Tour de France L'Alpe d'Huez ist, ist beim Sixtus Schliersee Alpentriathlon der Spitzing! Spätestens hier werdet Ihr froh sein meinen Ratschlag befolgt zu haben und die Berge vorher locker und körnersparend gefahren zu sein.

Der Anstieg zum Spitzing ist relativ gleichmäßig, er wird zum Schluss hin etwas steiler. Hier helfen aber die euphorischen Zuschauer, die Euch an der Strecke anfeuern. Hier vergisst man schnell die Strapazen und lässt sich leicht verlocken, die letzten Meter viel zu schnell hinter sich zu bringen. Achtung! Ihr müsst noch laufen! Also gleichmäßig weiter fahren und nicht verleiten lassen.

Am Spitzing angekommen, besteht die Möglichkeit die Beine bis zur Wechselzone auszuradeln, um für die dritte Disziplin gerüstet zu sein.

Noch ein Tipp für Ambitionierte: trotz der Menge an Höhenmetern ist die Strecke mit einer Triathlonmaschine mit Scheibenrad und der richtigen Übersetzung immer noch schneller zu bewältigen.“ (Stefan Hütter, Bike Base Schliersee)

Um für das Radfahren gewappnet zu sein, sollte im Vorfeld einige Wochen bzw. Monate ein geregeltes Radtraining stattfinden. Als "Check-Liste" für das Radfahren und als Inspiration für das Training gibt's hier ein paar Checkpoints:

Checkpoint 1:

Bin ich imstande mindestens 3-4 Stunden in abwechslungsreichem Gelände sportlich Rad zu fahren?

Checkpoint 2:

Kann ich enge Kurvenkombinationen sicher meistern?

Checkpoint 3:

Kann ich mir im Notfall bei einer Panne selber helfen?

TIPP:

- Ersatzschlauch, kleine Pupe sowie Notfall-Werkzeug am Rad mitführen
-

Checkpoint 4:

Habe ich die richtige Übersetzung am Rad?

TIPP:

- Einsteiger sollten auf jeden Fall eine Compactkurbel (50/34) und hinten 28 Zähne auflegen
 - Die „Schnellen“ sollten hinten mind. eine 26er besser eine 28er Kassette zur normalen Kurbel (53/39) verbaut haben
-

Checkpoint 5:

Habe ich genügend Verpflegung am Rad?

TIPP:

- Nimm ausreichend Getränke und evtl. einen Riegel oder ein Gel mit auf die Radstrecke
-

Die Bike Base Schliersee wünscht viel Spaß im Training!