

Hallo Radfreunde,

nachfolgend schon mal einige Fotoeindrücke von unserem gestrigen Radsport-Highlight.

(Eine vollständige Zusammenstellung werde ich nach Erhalt der Fotos und Filmsequenzen unserer Trainer brennen)

Wir lernen die Bahn kennen (Start-/Ziellinie der 250m Runde im „wenig überhöhten“ geraden Bahnabschnitt):



Wer genug Gripp in den Turnschuhen hatte, konnte danach die respektinflößende Kurven-Überhöhung kennenlernen ... und sich gedanklich schon mal mit der Frage beschäftigen:

„Wie lustig mag das wohl aussehen, wenn meine Kondition nicht für die erforderliche Zentrifugalkraft ausreicht????“

Untermalt wurden diese Gedanken von den wertvollen Hinweisen unserer Trainer, dass die Teakholzsplitter aufgrund kleiner Widerhaken nur schwer aus den typisch betroffenen Körperteilen zu entfernen sind und zudem leider auch aufgrund giftiger Inhalte unschöne Eiterreaktionen auslösen.

**Der erwünschte ehrgeizige Grundgedanke des Tages war somit manifestiert:
„Tempo, Tempo ... und nochmals Tempo!!!“ (... und das zum konditionsarmen
Saisonaufakt):**

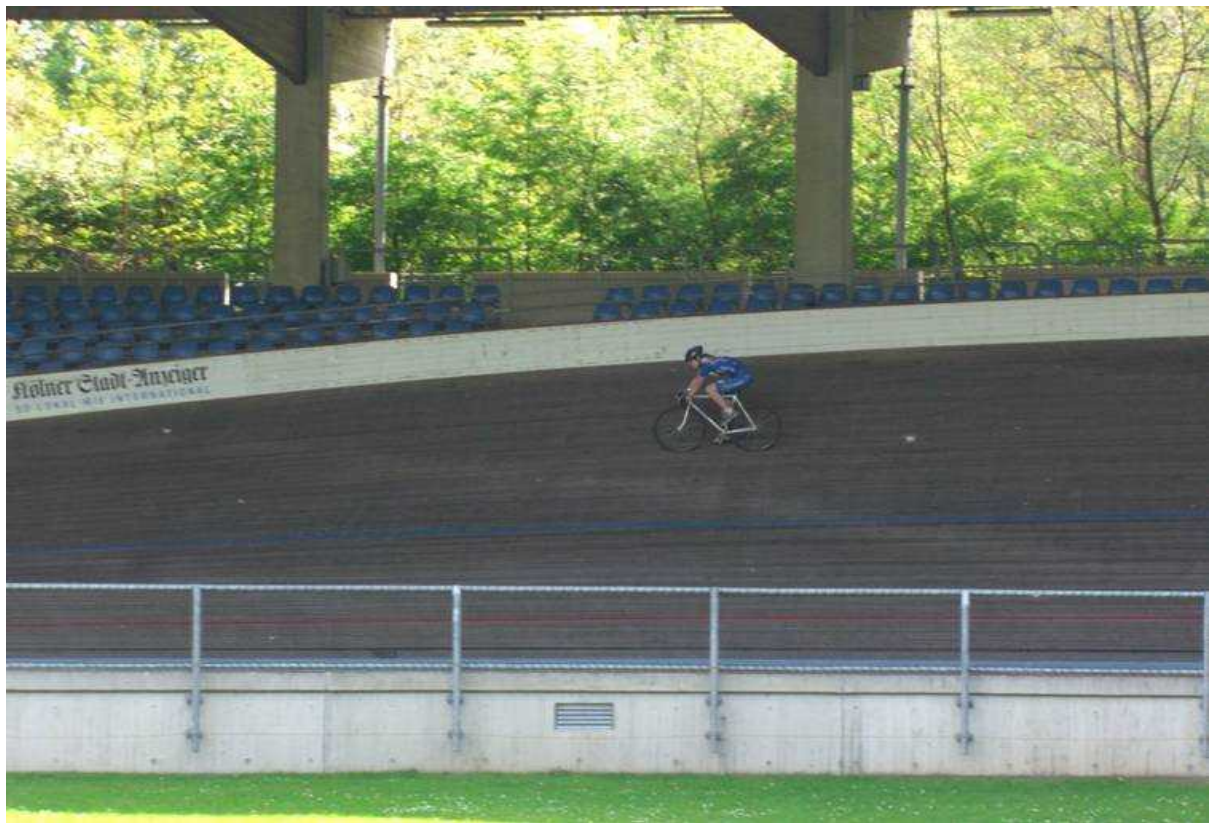


Dann wurde es ernst:





Ein Zeitsprung zu einer späteren Phase, in der wie bereits die Herausforderungen der Bahn kräftezehrend verinnerlicht hatten:



Übungen zum Windschattenfahren und Wechselvarianten (hier „Belgischer Kreisel“):



Zu einem bereits etwas ausgelaugten Zeitpunkt dann das Einzel-Zeitfahren nach geltenden Wettkampfbedingungen:

Drei 250m-Runden zur Speedaufnahme und Höhengewinnung bis zur „obersten Latte“ vor der Zuschauerbande (zu diesem Zeitpunkt hatte man bereits ein Oberschenkelempfinden wie nach einer Fernradrunde und anschließendem Mühlenberganstieg). Dann mit Topp speed aus oberster Kurvenposition abstürzen an die schwarze Steilkurvengrundlinie und dort unten möglichst eng 200m lang mit „Topspeed++“ kleben bleiben bis zur Ziellinie. Diese entscheidende vierte Runde habe ich empfunden, als müsste ich durch zunehmend ansteigendes Wasser fahren.

Nachfolgend das (sicherlich auf breiter Front bereits von „leichter“ Entkräftung überlagerte) Ergebnis:



Als Gewinner fühlen wir uns am Ende des Trainingstages jedoch alle:



Zur Abrundung des gelungenen Tages ... „Auffüllen der verbrauchten Energie“:





Viele Grüße

Dietmar

Weitere Infos und Impressionen zur Bahn siehe:

<http://www.track-academy.de/>

wie z. B.:

