

Neu durchstarten für den zweiten Lebensabschnitt

Es ist nie zu spät, neu in Fahrt zu kommen: Eine neue Sportart zu erlernen, belebt Körper und Geist in jeder Lebensphase. Besonders dazu geeignet, auf gesunde Art einen Gang höher zu schalten, ist das Biken. Was braucht's dafür – und was ist damit alles möglich?

VON PHILIPP PRÊTRE*

Wenn der zweite Lebensabschnitt naht, beginnen die Gedanken oft um gute Vorsätze zu kreisen. Nicht selten auch vermischt mit der Lust auf Neues. Zum Beispiel: «Ich will mir wieder mehr Zeit nehmen für sportliche Aktivitäten, wieder mehr in der Natur draussen sein ... Aber nicht joggen!»

Natürlich gibt es heute ein grosses Angebot an sogenannten «Abenteuersportarten». Diese brauchen aber viel Ausrüstung, eine lange Anreise, sind zeitlich nur beschränkt möglich oder lassen sich nur eingeschränkt mit dem übrigen Lebenslauf kombinieren.

Neues Tor zur Welt ab der Haustür. Eine ideale Möglichkeit, einfach einzusteigen, kontinuierlich dranzubleiben und sich bis hin zu traumhaften Extratouren auf Auslandsreisen zu steigern, ist das Biken. Vielleicht steht der Weg dazu «von früher her» bereits im Keller. Denn ob vorhandenes oder neues Mountainbike: Entscheidend ist nicht das Luxusmodell. Viel wichtiger sind die persönliche

Biken ist eine ideale Möglichkeit, um wieder in eine regelmässige sportliche Tätigkeit einzusteigen.



Foto: © Francisco Paco Carrascosa, Zürich

Abstimmung und die eigenhändige Vertrautheit mit der Technik.

Über den Winter in einen neuen Sommer. Als passionierter Marathonbiker genoss ich kürzlich die Herausforderung, einer Bike-Einsteigerin über die Winterzeit alles Wichtige beizubringen, damit sie im Sommer für viele anspruchsvolle Touren bereit ist – und beste Aussichten für die ganze zweite

Lebenshälfte hat. Ich seh es noch lebhaft vor mir: Zu Beginn der ersten Trainingsphase passen wir ihr altes Mountainbike ihren individuellen Bedürfnissen an. Unter anderem ändere ich die Lenkerbreite, die Sattelhöhe und dessen horizontale Position, damit die Einsteigerin von Beginn weg eine angenehme und sportliche Haltung einnimmt. Wir kontrollieren gemeinsam Reifen, Bremsen, Schaltung und Kette.

FITNESSWEG-WORKSHOPS FÜR NEUE LEBENS- UND BIKE-TÜCHTIGKEIT

Kurs 1: Bike-Frühling

Termin: ab 22. Oktober 2012

Inhalt: Kenntnis der allgemeinen Biketechnik, Fahrtechnik üben, Koordination, Dehnen und Beratung zur Ausrüstung

Ziel: Im Frühling für die Bikesaison fit sein.

Preis: 240 CHF/Monat (4 Lektionen)

Kurs 2: Bike-Marathon

Termin: ab 22. Oktober 2012

Inhalt: Trainingsprogramm wie bei Kurs 1, aber mit zusätzlichen Ausdauereinheiten mit Bike und zu Fuss.

Ziel: Im nächsten Jahr Marathonstrecken von ca. 50 km oder mehr fahren können.

Preis: 360 CHF/Monat (6 Lektionen)

Kurs 3: Bike-ABC

Termin: ab sofort

Inhalt: Übungen zu verschiedenen Fähigkeiten auf dem Bike (Balance, Kurventechnik, Bremsen etc.)

Ziel: Sicherer und besser biken können.

Preis: 160 CHF/Monat (4 Lektionen)

Kurs 4: Bike-Technik

Termin: ab sofort

Inhalt: Erlernen der wichtigsten Wartungsarbeiten am Bike (Setup des Bikes, Schaltung, Bremsen, Pannen etc.)

Ziel: Wichtigste Wartungsarbeiten selber ausführen können.

Preis: 160 CHF/Monat (4 Lektionen)

Anmeldung: philipp.pretre@fitnessweg.ch

Bei einem vollgefederten Bike gehört die Kontrolle der Federelemente zu den wichtigen Servicearbeiten. Es lohnt sich, diese Biketechnik intus zu haben: Je grösser die Kenntnis über das gesamte Bike, desto sicherer bewegt sie sich nachher im Gelände. Wir beginnen in der Region von Wollishofen und Leimbach auf einfacheren Strecken erste Erfahrungen im Gelände zu sammeln. Ganz wichtig: sich nicht über-, aber auch nicht unterfordern!

Das ABC des MTB-Sports ist extrem vielfältig. Verschiedenste Fähigkeiten müssen gefördert werden, damit man sich auf einem Bike voll entfalten kann. Bei einem Personaltraining über mehrere Monate beinhaltet das Programm Fahrtechnik, Ausdauer, Kraft (Stabilisation), Koordination, Dehnen, Ernährung, die Ausrüstung und natürlich viele Kilometer auf dem Bike. Bei den Ausfahrten ins Gelände gehören wichtige Übungen für die Fahrtechnik zum Training. Das sind z.B. Tritttechnik, Slalomfahren, Balance und optimales Bremsen in jeder Situation. Mit speziellen Lernkarten werden wichtige Faktoren regelmässig wiederholt, damit sich schneller Automatismen bilden.

Nebst einem seriösen und vielfältigen Trainingsaufbau unterstützt die Natur die Abwechslung. Ob breite Forstwege oder enge Wurzeltrails: Die glei-

chen Strecken werden bei trockenen, nassen oder gefrorenen Verhältnissen komplett verschieden erlebt! Abwechslung und Herausforderungen sind speziell dann garantiert, wenn das Training in den kühleren Monaten nicht unterbrochen wird. Im Herbst erleben wir in den Wäldern wunderschöne goldene Tage. Und auch im Winter wird reichhaltig belohnt, wer sich von Schnee und Kälte nicht einschüchtern lässt. So fahren wir zum Beispiel, wenn es am Morgen schneit, am Nachmittag im frischen Tiefschnee einer Hügelkette entlang. Ein besonderes Vergnügen ist es auch, einem Fluss oder einem Bach «im Winterkleid» zu folgen. Wir profitieren von hart gefrorenen Böden, die bei Vereisung die absolute Konzentration schärfen – oder von der Gelegenheit, bei einem Wärmeeinbruch die Geschicklichkeit im rutschigem Matsch zu fördern. Jede sicher gemeisterte Passage motiviert zu mehr.

Nachhaltig statt ausgepowert. Optimal trainieren wir dann, wenn wir am Ende eines Trainings das Gefühl haben, dass «etwas gegangen ist», uns zugleich aber schon auf das nächste Mal freuen. So bewegen wir uns beim Ausdauertraining grundsätzlich im Grundlagenbereich. Wir sind dann am nächsten Tag bereits wieder erholt – und bereit für Arbeit, Sport und alle Lieben, die heute und morgen unser Leben teilen.



PHILIPP PRÊTRE

ist Sportschensch, Lehrer, ehemaliger Eishockeytrainer, Medical-Fitness-Absolvent, dipl. Fitnesstrainer, aktiver Marathonläufer und ganz besonders auch leidenschaftlicher Marathonbiker, hat immer eine Idee auf Lager – samt neutraler Beratung für Ausrüstung (Laufen und Biken), Zusammenstellen und Bau eines individuellen Bikes (ab CHF 2500) oder engagierte Organisation von Sportlagern im In- und Ausland (gerade auch fürs «zweite Leben» ein erfrischender Jungbrunnen und ein sprichwörtlicher Schritt in eine neue Welt). Er prägte die Fitnessweg-Philosophie, die auf persönlicher Erfahrung beruht.

www.fitnessweg.ch

AUSRÜSTUNG

Für das Bike-Training braucht es folgende Ausrüstung:

- > Bike (Alter und Typ egal)
- > Werkzeugset, Pumpe
- > Spritzschutz für vorne und hinten
- > Bikekleider für jede Witterung (Hosen, Jersey, Jacke, Sportunterwäsche, Handschuhe, Schuhe, Helm, Brille).