



RV-Trave Speed Training

„Berg-Sprint“

Ziel: Sprint Intervalle

Gesamt: ~64 km, 130-140 Min.

Vorwort

Eines vorab; es wird niemand zurück gelassen, wir bleiben immer zusammen!

Die Straßenverkehrsordnung (StVO) ist zu beachten und einzuhalten. Jeder Teilnehmer fährt auf eigene Gefahr und Rechnung.

Das RV-Travel Speed Training mit dem Thema „Berg-Sprint“ zielt im allgemeinen darauf ab etwas spritziger zu werden. Durch hochintensive Intervalle kitzeln wir den gesamten Stoffwechsel. Sauerstoffaufnahme, Fettstoffwechsel und Laktatschwelle lassen sich durch das sogenannte HIT-Training verbessern.

HIT- Training ist nicht gerade angenehm- kann aber sehr viel Spaß machen, wenn man sich in der Gruppe gegenseitig motiviert. Schnaufen, sabbern, pöbeln und Tiernamen, bei diesem Training ist fast alles erlaubt 😊

Aber warum „Berg-Sprint“? Nun, wir fahre die Einheiten am Berg. Das hat den Vorteil, das man nicht so eine hohe Geschwindigkeit braucht um etwa 40 Sek. zu eskalieren. Würden wir auf einer flachen Strecke fahren, so müssten wir deutlich über 40 km/h fahren, um ausreichen Windwiderstand zu erzeugen, bevor der Sprint losgehen kann. Wer bei 30km/h lossprintet, der hat in einer Minute 5x geschaltete, oder Kette und Schaltwerk haben sich beim Versuch bereits um die Wade geknotet...

Darum also am Berg (Erhebung, Maulwurfshügel)

Die Strecke von Zarpfen nach Rehhorst ist dafür, mangels Alternativen, ganz gut geeignet. Gruppeneinteilung gibt es erst ab 12 Fahrer (2x6) ansonsten fahren wir uns gemeinsam aus den Socken.

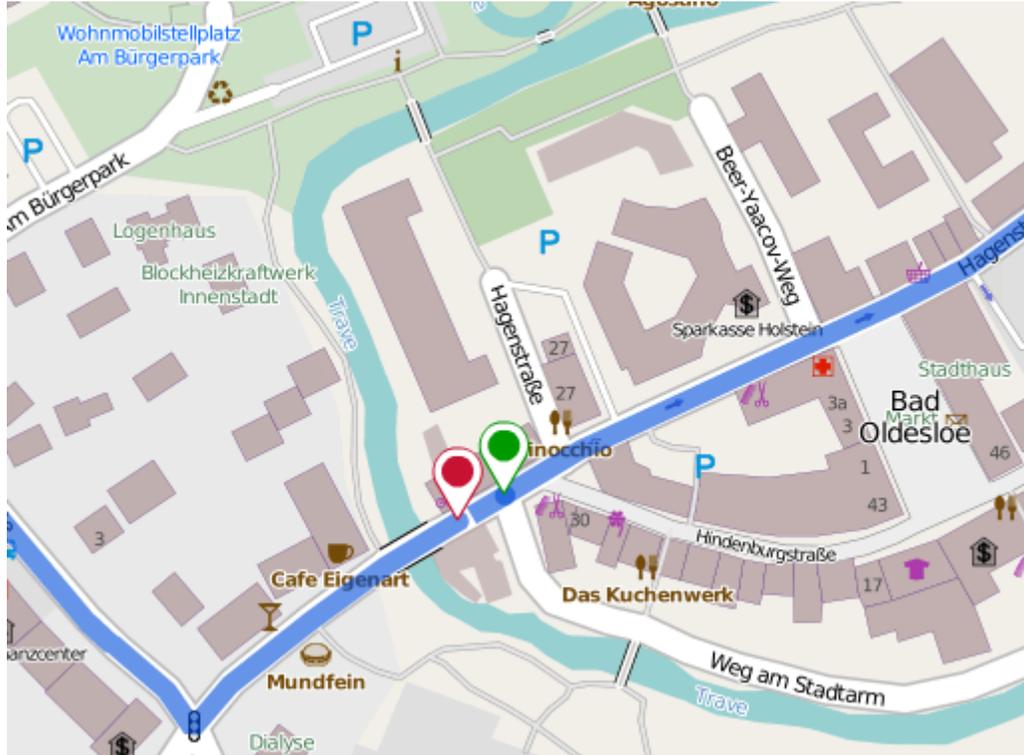
„Es ist egal, ob du einen Sprint einlegst, um dir die Goldmedaille bei den olympischen Spielen zu sichern, ob es um das Ortsschild oder die letzten Meter zum Café geht. Wenn du dich nie den Schmerzen gestellt hast, wirst du den Kern des Radsports verpassen.“
– Scott Martin



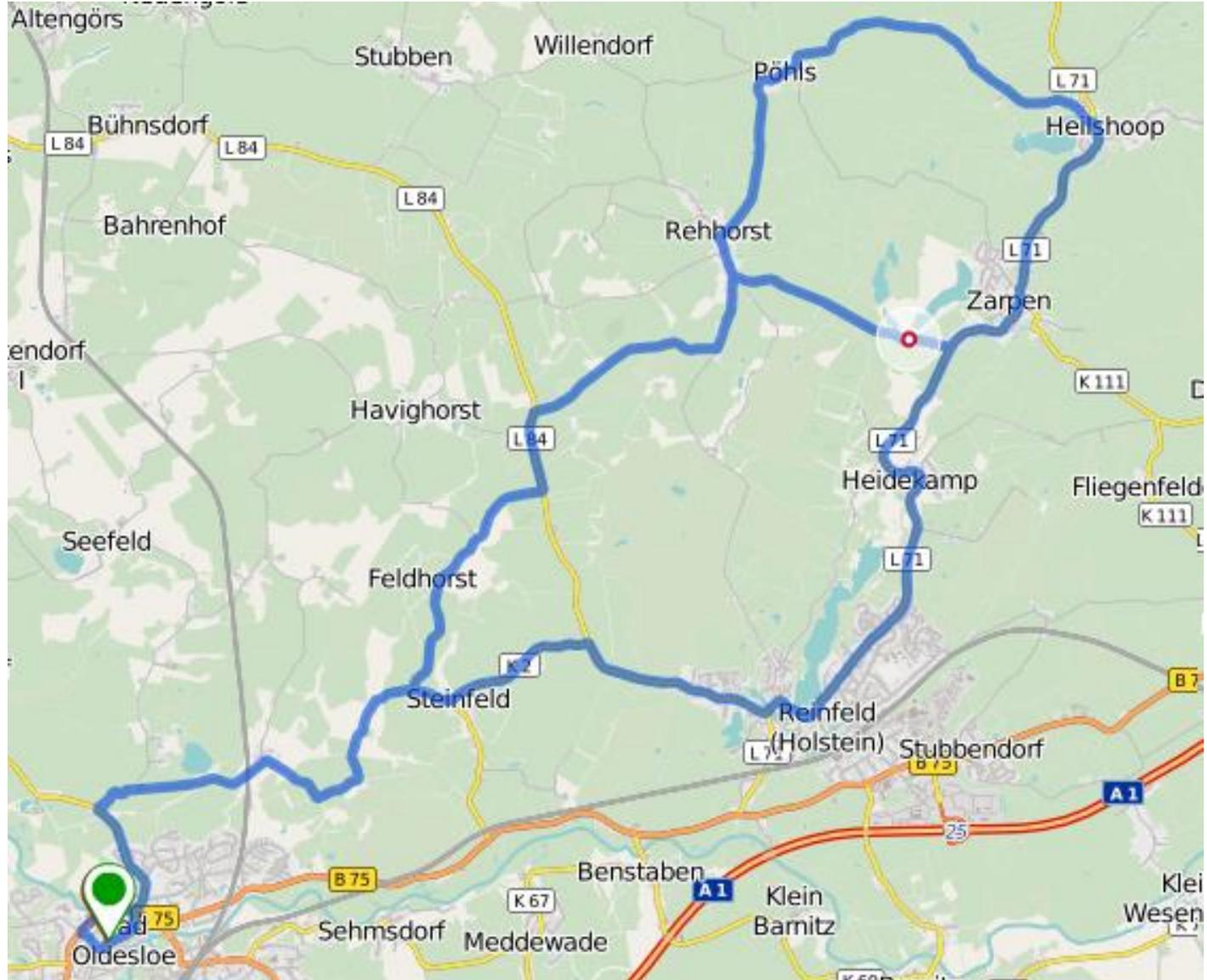
Streckenübersicht

Gesamtlänge: 64km ca. 130-140 min

1. **START&ZIEL:** Parkplatz neben Fahrrad Plus, Hagenstraße 32, 23843 Bad Oldesloe



2. Stadt-Auswärts Richtung Poggensee
3. Steinfeld (Anstieg zum warm werden ☺)
4. Reinfeld
5. Heidekamp



Der Spaß beginnt Teil 1

6. Kurz vor Zarpfen, links ab in Richtung Rehhorst

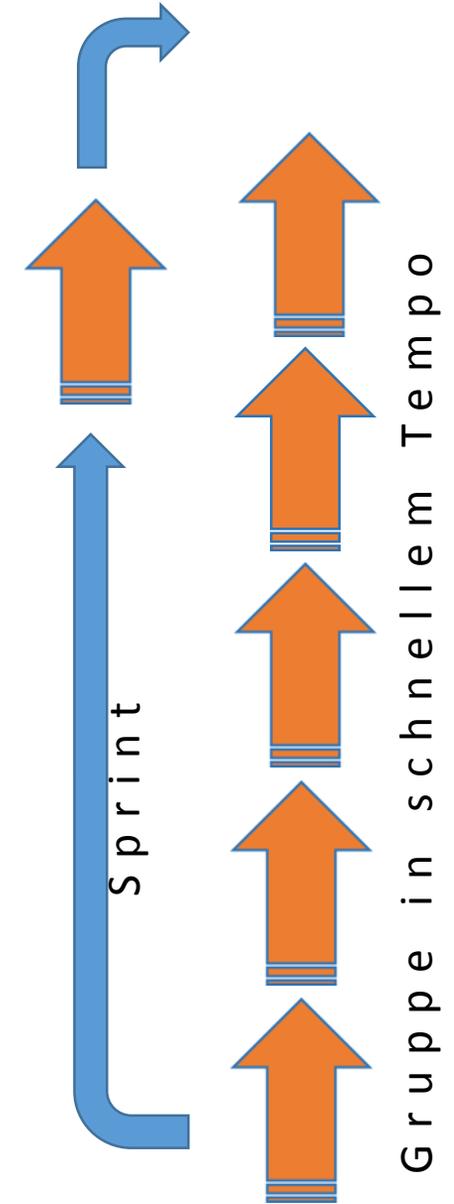
START ab hier:

Es wird zügig in einer Reihe gefahren. Ab hier beginnt der letzte Fahrer im Sprint die Gruppe zu überholen.

Dabei wird es dem Fahrer so schwer wie möglich gemacht!

Der Überholvorgang sollte etwa 30-40 Sek. dauern (nicht länger keinen Fahrer verhungern lassen).

Erst wenn der vordere Fahrer wieder eingeschert ist, sprintet von hinten der Nächste los.



„Berg-Sprint“ Teil 1

Ablauf:

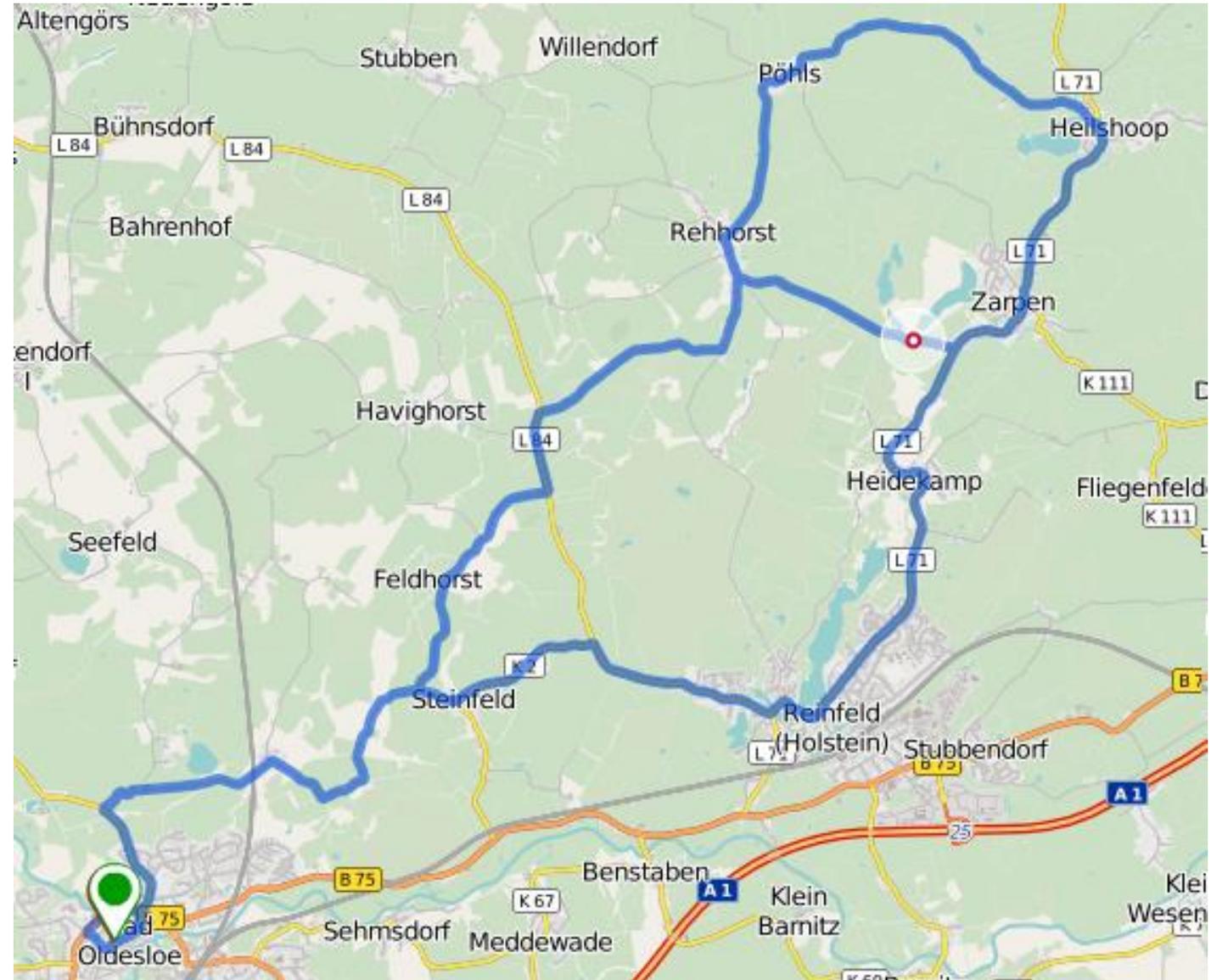
Wie zuvor beschrieben, sprintet immer der letzte Fahrer an der Gruppe vorbei (30-40 sek.). Das wird den gesamten Anstieg hinauf wiederholt (1,5km 40HM). Auf den 1,5 km kommen sicher nicht alle Fahrer in den Genuss zu sprinten.

Es sollen aber alle ihren Spaß haben und darum wird der Hügel solange hoch und runter gefahren, bis jeder Fahrer 3 mal gesprintet ist! 😊



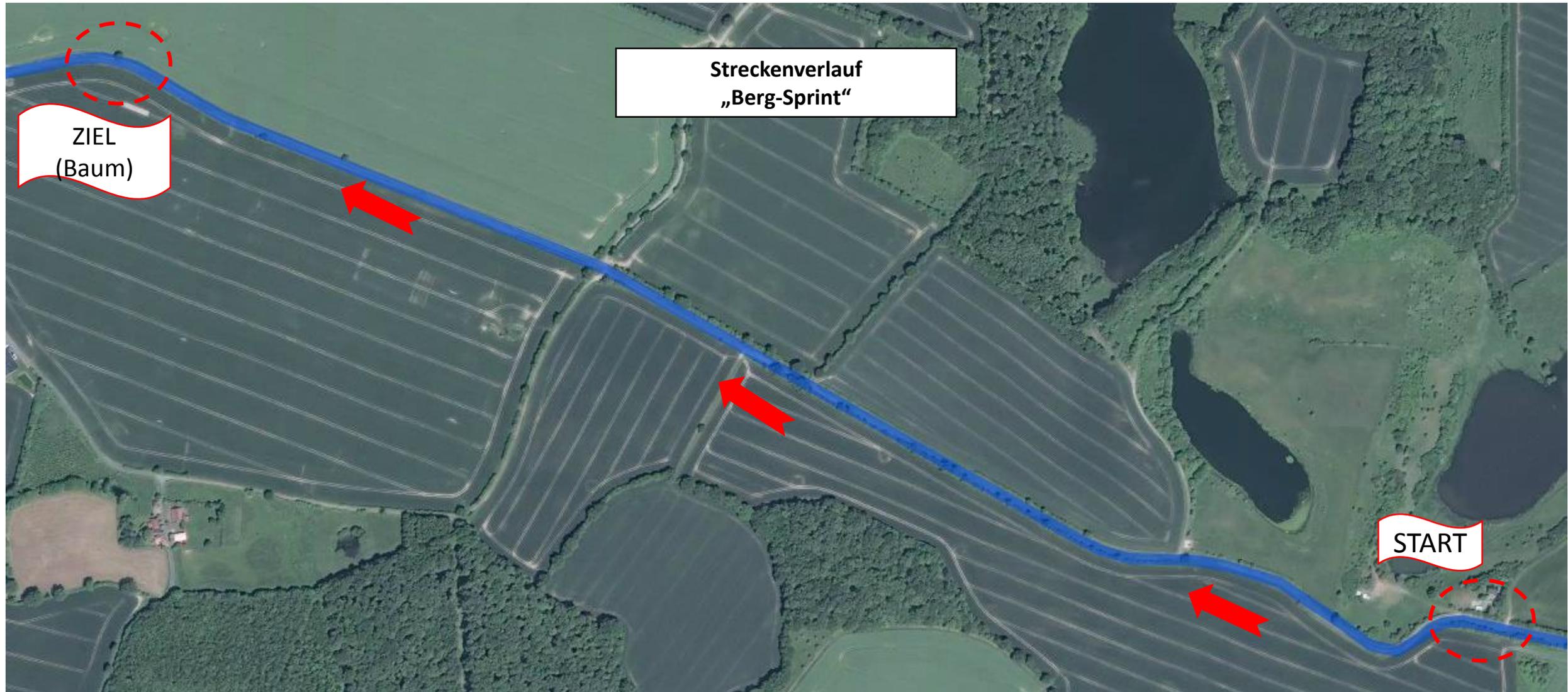
Luftholen bis zum 2. Teil

8. Weiterfahrt nach Rehhorst
9. Pöhls
10. Heilshoop
11. Zarpfen



„Berg-Sprint“ Teil 2

Ablauf:
Genau wie in Teil 1, der Berg wird solange im Sprint erklommen bis jeder Fahrer mindestens 3 mal gesprintet ist.



Entspannte Rückfahrt

15. Von Rehhorst in Richtung
16. Feldhorst
17. Steinfeld
18. ZIEL: Bad Oldesloe, Parkplatz neben Fahrrad Plus

