



Fotos: P. Fiedler

Radfahren und der Frankenwald-Radmarathon – ein Sportereignis für die ganze Familie.

Neue Brücke als Startrampe

Frankenwald-Radmarathon | 1800 Teilnehmer traten in die Pedale – Trainingstipps

Stockheim – Um Punkt 7 Uhr ging in Stockheim die Post ab. 1800 Starter aus ganz Deutschland setzten sich beim sechsten Frankenwald-Radmarathon in Stockheim in Bewegung und boten bei der Fahrt über die neugebaute Eisenbahnbrücke ein imposantes Bild. Dicht an dicht fuhren die Radsport-Begeisterten an der Bergmannskapelle Stockheim und den „Caerobics-Cheerleaders“ vorbei, die sich auf der Brücke platziert hatten. Das ganze Spektakel dauerte mehrere Minuten.



Charly Fugmann.

Zwei Stunden später, beim Start über die 50-Kilometer-Strecke, war Organisationsleiter Charly Fugmann immer noch beeindruckt. „Heute früh hatte ich Tränen in den Augen“, gestand er. „Ich bin total begeistert, wir haben 200 Starter mehr als im letzten Jahr.“ Die ganze Großgemeinde habe für den Frankenwald-Radmarathon an einem Strang gezogen, schwärmte er. „Alle Vereine haben mitgemacht. Die 300 freiwilligen Helfer sind seit drei, vier Tagen ‚volle Kanne‘ im Einsatz und haben das Event zu dem gemacht, was es ist: ein einmaliges Erlebnis für die ganze Region.“ Begeistert zeigte sich Fugmann auch von den neuen Gegebenheiten. Durch die beiden Partnervereine FC Stockheim und Schützenhort Stockheim konnte man auf ein hervorragendes Gelände für die Veranstaltung und das Vorabendprogramm zurückgreifen.

Der RSV Querfeldein/Schneckenlohe habe zudem wieder hervorragende Strecken erarbeitet und betreute die Verpflegungspunkte. Strecken zwischen 50 und 250 Kilometer und bis zu 3400 Höhenmeter hatten die Radfahrer zu absolvieren. Besondere „Kracher“ gab es unter anderem zwischen Teuschnitz und Nordhalben und im Höllental. Dabei ging es für die Teilnehmer durch die vier Landkreise Saalfeld, Hof, Kulmbach und Kronach.

„Wir haben die neue Eisenbahnbrücke extra für den Radmarathon gebaut – als Startrampe“, scherzte Bürgermeister Albert Rubel, der sich am Morgen den Start natürlich nicht entgehen ließ und danach mit einigen Bürgermeisterkollegen und Hunderten weiterer Fahrer die 50-Kilometer-Strecke absolvierte. Zu ihnen gehörte auch Hans Koblinger aus Österreich. Der Bürgermeister der Partnergemeinde Mühlbach am Hochköning war ebenso beeindruckt wie sein fränkischer Kollege. „Bei uns wird vor allem Mountainbike gefahren“, erklärte er, „aber alles mit Zeitnahme und Platzierung, so was wie hier kennen wir nicht.“

Schon am Samstag hatte man in Stockheim für die Aktiven ein attraktives Rahmenprogramm auf die Beine gestellt. Radtechnikfreaks kamen in der „Expo-Area“ auf ihre Kosten. Zu bewundern gab es die aktuellsten technischen Neuerun-

gen, die leichtesten Radrahmen und besten Schaltungen.

Zudem konnte man Laktatwerte und Körperfett messen lassen. Wie bei jedem sportlichen Großevent durfte auch in Stockheim die Nudelparty nicht fehlen. Hier hieß es nochmals richtig die Kohlenhydrat-Depots zu füllen, um für den Sonntag genügend „Druck“ auf die Pedale zu bringen.

Drei Referenten versorgten die Teilnehmer am Samstagabend in der Schützenhalle mit Tipps rund um Training, Sportverletzungen und Ernährung. „Sport-schäden verhindern“ war das Hauptthema des Stockheimer Facharztes für Allgemein- und Sportmedizin, Dr. Christof Daum. Im Wesentlichen gehe es darum, chronische Fehlbildungen und damit langfristig Spätschäden zu vermeiden. Durch Dysfunktionen könne es zu Spätschäden wie Knieproblemen oder dem Schienbeinkantensyndrom kommen. Vermeiden könne man dies, wenn man das Trainingskonzept nicht nur auf Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit auslege, sondern die beiden Qualitäten Koordination und Flexibilität mit einbaue. Dies betreffe jede Sportart. Einen Sturz bei einer schnellen Abfahrt zu vermeiden, das sei eigentlich eine Qualität der Koordination. Wenn man ein besser koordiniertes Gelenk und eine besser vorgedehnte Struktur insgesamt habe, habe man letztendlich mehr Ausdauer und Kraft.



Nicole Ertl.

„Schnelligkeit vor Kraft vor Ausdauer“, dies sei ein Grundprinzip jedes Trainings, erläuterte der amtierende Deutsche Meister in der Alterklasse TM 45 auf der Triathlon-Langdistanz, Thomas Geiger, in seinem Vortrag. Auf einen Tag mit Schnelligkeitstraining und einen weiteren Tag mit Kraftausdauertraining müsse ein Tag mit Training im Grundlagenbereich folgen. Er machte die Sportler zudem mit der Dauer-, Intervall-, Wiederholungs- und Wettkampfmethode vertraut.

Über die richtige Ernährung für Sportler referierte Diplom-Ökotrophologin Nicole Ertl. Vor einem Training beispielsweise gelte es, fette und ballaststoffreiche Lebensmittel zu vermeiden. Die letzte leichte und kohlenhydratreiche Mahlzeit sollte spätestens zwei Stunden vor dem Training eingenommen worden sein. Es gelte, über den ganzen Tag verteilt zu trinken, aber vor dem Training nicht zu viel Flüssigkeit zu sich zu nehmen. Nahrungsergänzungsmittel und spezielle Sportlernahrung seien im Freizeitbereich unnötig, pf

Christof Daum.

Gestürzt

Ein Schatten fiel am Sonntag auf den Frankenwald-Radmarathon: Ein 34-Jähriger Teilnehmer des Rennens stürzte und musste mit schweren Verletzungen mit dem Rettungshubschrauber ins Klinikum nach Plauen verbracht werden. Als der Radfahrer bereits 72 Kilometer hinter sich hatte, fühlte er sich schwindelig und hatte plötzlich kein Gefühl mehr in den Händen. Kurz vor Nordhalben fiel er an einer Steigung ohne Fremdeinwirkung von seinem Rennrad und blieb schwer verletzt auf der Fahrbahn liegen. Die Erstversorgung wurde durch den Notarzt durchgeführt. Da der Verdacht auf Rückenmarkskontusion bestand, war eine Einlieferung in ein Krankenhaus unumgänglich. pil



„Ohne Mampf kein Kampf“: Bei der Nudelparty konnten die Teilnehmer nochmal richtig zulangen, bevor es am Sonntag auf die Rennstrecke ging.



Laktatwerte und Körperfett konnte man beim Rahmenprogramm im Vorfeld des Frankenwald-Radmarathons messen lassen.



Abstecher nach Nordhalben

Der gebürtige Nordhalbener Horst Mohr (Zweiter von links) startete mit seinen Kollegen vom Polizeisport in Berlin im Alter zwischen 63 und 68 Jahren beim diesjährigen Frankenwald-Radmarathon. Da sein Heimatort zwar von der Route tangiert wurde, aber die Strecke östlich von Nordhalben vorbeiführte, machte die Truppe einen Abstecher durch den Ort. Anschließend trafen sie sich mit ihrem „Tross“ der Ehefrauen zum Frühstück im Gasthaus „Waldlust“ am Bahnhof, bevor der Rest der Strecke in Angriff genommen wurde. Foto: N. Neugebauer



Auch die Bürgermeister Albert Rubel (Dritter von rechts), Gerhard Wunder (rechts), Hans Kaufmann, Knut Morgenroth und Hans Koblinger machten mit.