

## Noch 200 Tage ... bis zum Start am Race Across America



Ein typischer Samstagmorgen im November 2010:

03.45 Weckerpiepsen, einmal drauf tippen, fünf Minuten Zusatzdosen ist erlaubt. Trinkflasche füllen, Pijama durch Tricot ersetzen, Frottiertücher und TV-Fernsteuerung bereitlegen, Hörbuch-CD einlegen, Radrolle einstecken

04.00 Nicht viel überlegen, einfach aufsteigen und losretten. Die Wahl hast du nicht, es gibt nur eines: *Gring ache u düre*. 10 Minuten aufwärmen, dann langsam erhöhen auf die geforderte Wattzahl, heute 160 – 200, eigentlich angenehm.

04.30 Immerhin schon eine halbe Stunde durch, bleiben nur noch 2,5h. Zwischenkriegszeit im Hörbuch, in Berlin wird's unter den Nationalsozialisten langsam ungemütlich. In meinen Kleidern auch, Tropfen überall. Im Bett wär's auch flott – nicht dran denken, schliesslich machst du ja auf der Rolle vor allem auch Mentaltraining für die unendlichen US-Weiten !

05.00 Der Krieg ist ausgebrochen, trotzdem verlieben sich Tom, Kate und

Miranda immer wieder, wenn auch in die falschen Partner. Das Leben und die Liebe ist eben stärker als der Krieg. Mein Wille auch, denn schon ist ein Drittel geschafft. Gibt's nicht einen Grund für eine kurze Pause ? Ja, richtig, die Flasche ist leer und das Schweisstuch pflotsch.

05.30 Yess, die Hälfte durch ! Ich wechsele von der CD zu DRS1, um mich wenigstens etwas an die Realität anzudocken.

06.30 Nach 2x Nachrichten und Wetter flüchte ich wieder ins vordere Jahrhundert. He Nik, konzentrier dich, bist wieder nur auf 150 Watt ...

06.50 Ahhh, endlich kann ich runterschalten und gemütlich die 10 min ausrollen. Der Magen knurrt kräftig und ein gutes Gefühl breitet sich aus: Wieder hab ich's geschafft und bin dem RAAM-Ziel etwas näher.

Wie geht der beginnende Samstag eigentlich weiter ?

Morgenessen – Leitung eines schulischen Weiterbildungsanlasses bis 17.00 – Abendrunde mit Kochen und Bettprogramm inkl. Gutenachtgeschichte für Tochter Julie – Schlafkaffee und Weckerstellen auf 05.45 ... na ja, morgen etwas späterer Trainingsbeginn, schliesslich ist ja Sonntag.

Chrige Rentsch, Sportphysio aus Interlaken und Teammitglied, hat mir folgenden Plan für die Zeit bis Weihnacht bereitgestellt:

Montag: Rumpfkraft allgemein 1h

Dienstag: GA2 260 Watt, 45 min

Mittwoch: GA1 extensiv, 160 – 200 Watt, 3h

Donnerstag: GA2 260 Watt, 45 min

Freitag: GA1 intensiv 200-240 Watt, ab 2h

Samstag: GA1 extensiv 160-200 Watt, ~5h

Sonntag: GA1 intensiv 200-240 Watt, ~3h

Die Umfänge werden langsam auf allen Stufen gesteigert im Bereich 16-18h.

Januar bis Mai trainiere ich weiterhin in allen Bereichen, jedoch mit einem Schwerpunkt auf GA1 intensiv und immer steigenden Umfängen.

Daneben kommt das Stretching und Ausgleichssport wie Walking, Joggen und Schwimmen nicht zu kurz.

Langweilig wird's nicht ☺ Nik