

Seit zwei Ausgaben stellen wir Ihnen die für viele mehr oder weniger unbekannt Seite des Sports vor – die Extremsportarten. Aber was genau ist „extrem“? Etwas, was nicht jeder macht? Oder beinhaltet dies immer extreme Risiken? Ist eine überproportionale Kraftanstrengung notwendig? Eine Definition besagt: „Unter Extremsport versteht man das Herangehen an sportliche Grenzen. Extremsport bedeutet für den Sportler eine besondere technische, logistische, physische oder psychische Herausforderung und ist oft mit hohem Risiko verbunden. Extremsport wird einzeln oder in kleinen Gruppen, manchmal fernab der Öffentlichkeit, manchmal mit großer Medienpräsenz durchgeführt ...“. So viel zur Theorie.

Dahinter stehen meistens faszinierende Persönlichkeiten. Menschen, die ihre Sportart lieben und leben, bescheiden, diszipliniert und charismatisch sind, echte Frohnaturen. Wie das Ehepaar Karin und Klaus Gruber, Personal Trainer und Rennrad- und MTB Guides aus Heidelberg. Der gebürtige Münchner Klaus, Gründer und Inhaber der Firma „die sportagentur“ (www.die-sportagentur.de), ist seit seiner Kindheit mit dem Radsport verbunden. Bei seinen zahlreichen Wettkämpfen auf dem Rad und als Läufer waren einige harte Herausforderungen, auch so wie die legendäre Jeantex TOUR TransAlp, die er zusammen mit Karin in 2009 und 2010 bewältigt hat.

Was ist überhaupt die TOUR TransAlp? Dahinter verbirgt sich ein Radrennen, welches über sieben Etappen von Norden (Sonthofen bzw. Mittenwald in 2010) über die Alpen nach Süden (Arco am Gardasee) führt. Das Rennen wird in Zweiertams gefahren und ist dabei in fünf Kategorien unterteilt: Herren, Damen, Mixed, Masters (im Team ein Gesamalter von mehr als 80 Jahren), Grand Masters (im Team ein Gesamalter



Glücklich als Extremsportler:
Top-Radler Karin und Klaus Gruber

TRITT FÜR TRITT: EIN ECHTER KRAFTAKT!

Die TOUR TransAlp gehört zu den härtesten Etappen-Rennen für ambitionierte Hobby-Rennradler in der Radsportszene

von mehr als 100 Jahren). 2009 führte der Streckenverlauf vom Startort Sonthofen über Imst, Ischgl, Sölden, Naturns, Livigno, Kaltern bis zum Ziel nach Arco.

Jedes Jahr werden um die 900 Kilometer zurückgelegt und rund 20.000 Höhenmeter bewältigt! Damit zählt es zum härtesten Etappenrennen der Welt für ambitionierte Hobby-Rennradfahrer. Ein kurzer Ausschnitt aus dem Tagebuch, von Karin geschrieben, lässt nur teilweise erahnen, welche Strapazen das Rennen mit sich bringt: „6. Etappe: Livigno-Kalterm oder die Königs-etappe am verflixten 6. Tag: 03.07.2009 Etappe 6 von 7, Livigno-Kalterm, 180,76 km-3770 Hm, Passo d'Eira, Passo Foscagno, Passo Gavia, Passo Tonale und Mendelpass. Oft darüber gesprochen, viel darüber nachgedacht, immer wieder das Roadbook gelesen und geschwankt zwischen „das schaffen wir schon und wie soll das am 6. Tag des Rennens noch möglich sein?“ Kaum kann ich all diese Gedanken sortieren, schon stehen wir wieder im Startblock.

Zum Glück lacht über Livigno die Sonne und erst heute Morgen konnte ich den hübschen Ort so richtig betrachten. Jetzt soll es also losgehen zur härtesten und längsten Etappe, dieser Transalp. Überhaupt ist es seit jeher die härteste Jeantex Tour Transalp... Soll mich das trösten oder beängstigen? Ich entschlief mich für eine Strategie: Teilabschnitte abarbeiten, nicht an das Verbleibende denken. Wir beginnen mit dem Passo d'Eira und dem Foscagno und siehe da, heute machen sie viel mehr Spaß als gestern im Regen. Es läuft gut und bald erreichen wir St. Catarina am Fuße des Gavia. Es gibt Kuchen!!!!!!! Da muss der Gavia ja gut von der Hand gehen. Gesagt, getan, wir begeben uns auf den Weg.... Oben angekommen liegen schon die ersten 3 Teilabschnitte hinter uns. Es fühlt sich gut an. Weiter geht's auf eine lange Abfahrt. Ich sammle Energie und stelle mich auf den nächsten Arbeitsabschnitt ein – der Passo Tonale. Auf die Uhr schauen ist unnötig, den richtigen Rhythmus finden dagegen umso besser! Oben am Tonale: Verpflegung im

übliche Modus, Getränke, Nüsse, Riegel und weiter geht's...“ Weitere Teile der spannenden Erlebnisse, auch aus 2010, gibt es zum Lesen in Karin`s Renn-tagebuch unter: www.die-sportagentur.de. Solche Herausforderungen benötigen selbstverständlich eine gezielte und lange Vorbereitung, begleitet von einer durchdachten Leistungsdiagnostik.

COMPUTERTECHNIK IM EINSATZ

Karin und Klaus bedienen sich dabei mit Erfolg der erprobten Lactat-Software „Lactat Manager“, entwickelt von Haki Kadria (Fitnesspark Pfitzenmeier/Schwetzingen). Die eigene Gesundheit steht immer im Vordergrund. Ohne die nötigen Kenntnisse aus den Bereichen Trainingslehre, Leistungsdiagnostik oder Ernährung wären solche Trainingsumfänge und -intensitäten kaum zu bewältigen, ohne dass die eigene Gesundheit einen Schaden davon tragen würde. Jede kleinste Trainingseinheit wird mit Hilfe des POLAR RS800CX und CS600 gespeichert, die

Daten genauestens analysiert und verarbeitet. Das ist besonders für Klaus, den POLAR OwnZone Masterguide, sehr spannend, denn so kann er seine eigenen Erfahrungen sammeln und in diversen Schulungen für POLAR an Teilnehmer und Trainerkollegen weitergeben. Die Vorbereitung selbst beginnt im Winter mit vier bis sechs Stunden Indoor-Cycling pro Woche. Da beide SCHWINN-Instruktoren sind (Karin sogar als Präsenster im Schwinn National Team tätig ist) und mehrere Stunden pro Woche unterrichten, können sie sich „gegenseitig“ trainieren. Es wird nach dem Schwinn-Konzept gefahren: Hill-Classes, extensive Intervalle oder LEE-Stunden (Low End Endurance) stehen wöchentlich auf dem Programm, einmal in Monat wird ein Intensives Intervall gefahren. Ebenso stehen fast tägliche Einheiten während der Wintermonate auf dem Crosstrainer als Dauerermethode an. Dazu kommen noch längere, ruhige MTB-Ausfahrten über anderthalb bis zwei Stunden an den (Winter) Wochenenden dazu. Um die Rumpfmuskulatur sowie die unteren Extremitäten zu stärken,

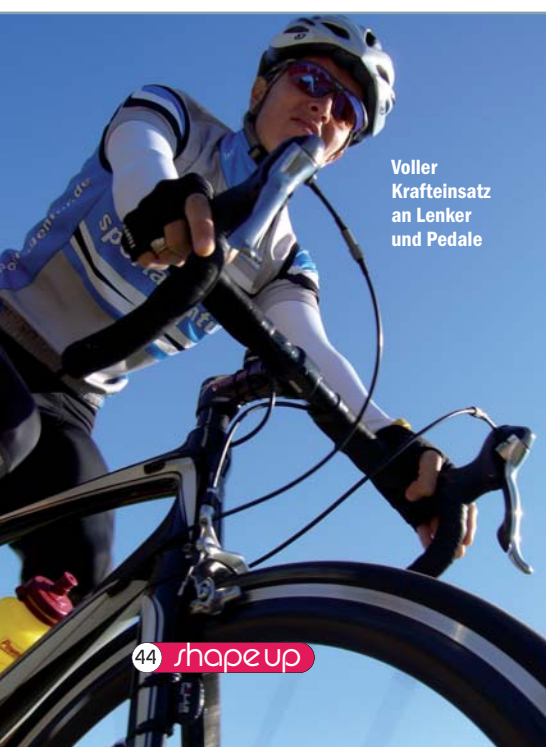
trainiert das Paar gemeinsam, unter der Anleitung von Karin zwei mal pro Woche im Fitnessstudio. Es wird meistens die Kraftausdauer trainiert, vor allem der Hüftbeuger, Glutaeus, Beinbeuger, Beinstrecker und die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur. Auch das Training mit dem TRX Suspension Training System kommt bei den sympathischen Heidelbergern nicht zu kurz. Entwickelt in der USA, trainiert das System Kraft, Koordination, Gleichgewicht, Stabilität und Ausdauer, und das mit einer bei herkömmlichen Trainingsmethoden nicht erreichten Intensität. Karin und Klaus, beide ausgebildete TRX Suspension Trainer (STC), sind von diesem Trainingsgerät begeistert.



Krafttraining ist für die Hobbyrennsportler als Vorbereitung unerlässlich

Im April und Mai folgen dann zwei Trainingslager in Riccione/Italien und Gais/Südtirol über jeweils sieben bis zehn Tage. Für dieses Jahr hatten beide eine andere Tour auf dem Programm: die „Highlights der Tour de France“ Hier führte Klaus für einen Münchener Anbieter von Radreisen eine Gruppe über die bekanntesten Berge Frankreichs. Auch die Ziele für 2012 stehen schon fest, ebenso die Termine für die Trainingslager! „Wir wollen die TransAlp noch einmal fahren. Wenn auch unter einem anderen Namen: Schwalbe TOUR TransAlp 2012, schau ma mal!“

Text: Darius Strenziok



Voller
Krafteinsatz
an Lenker
und Pedale



Karin ist bei der
Bewältigung der
Höhenmeter zu sich
selbst gnadenlos