

## WINTERTRAINING - IM WINTER WIRD DIE BASIS FÜR DIE NEUE SAISON GELEGT!



Die Winterzeit ist für mich eine sehr abwechslungsreiche und spannende Zeit. Es ist die Zeit der Regeneration und des Aufbaus zugleich. Die Monate November bis April sind deshalb sehr wichtig für mich. Hier regeneriere ich Körper und Geist. Es ist aber auch die Zeit vom elementar wichtigen Kraft- und Konditionsaufbau von welchem ich dann die ganze kommende Saison über profitiere. Meine Trainingsmethoden sind nicht immer konventionell - sie haben sich aber über all die Jahre bewährt und zeigen mir immer wieder von Neuem ihr Wirkung.

### Die Regenerationspause

Der November ist seit meiner aktiven Rennzeit mein «Regenerations-Monat». Nach dem ich während elf Monaten fast täglich auf dem Bike, den Tourenskiern oder Joggend unterwegs war, gönne ich Körper und Geist nun ein paar Tage Erholung. Rund vier Wochen dauert dabei die physische und psychische Erholung vom gesamt-organischen «Belastungs-Stress» und die Wiederabrufbarkeit der sport-spezifischen Komplexleistung im Kurz-, Mittel- und Langzeitausdauerbereich.

Diese Tatsache wird umso klarer, wenn man die Zahlen einer Saison anschaut: Von Anfangs Dezember bis Anfangs November kommen 300'000 Höhenmeter auf dem Bike zusammen. Weitere rund 70'000 Höhenmeter lege ich jeweils mit den Tourenskiern zurück. Dies bedeutet, dass ich jährlich zwischen 900 und 1000 Stunden auf dem Bike, den Tourenskiern oder joggend unterwegs bin.

Der Hauptbestandteil dieser vier Wochen ist die aktive Regeneration. Zweimal die Woche gehe ich etwa 20 Minuten locker joggen und mache etwas Stretching. Zweibis dreimal geniesse ich die wohltuende Wirkung eines Whirlpools. Saunieren und die wirkungsvollen Massagen meiner Frau runden mein Programm ab. Es ist die Zeit wo das Material gepflegt und in Stand gestellt wird. Aber auch die Zeit wo die Pläne und Ziele für die kommende Saison geschmiedet werden...

### Grundlegendes zum Form-Aufbau

Sämtliche Trainingsmethoden bringen nur den gewünschten Formaufbau, wenn diese im korrekten Verhältnis eingesetzt werden. Richtiges Training besteht aus gezielter Be- und Entlastung. Die Belastungsreize müssen dabei wechseln, da sich der Körper an eine immer gleich bleibende Belastung gewöhnt - Stagnation oder gar Übertraining können dabei die Folge sein. Im November stelle ich jeweils mein Trainings-Konzept zusammen. Dieses besteht aus vier Phasen: Winteraufbau (Dezember bis ca Mitte März), Übergangsphase (ca Mitte März bis ca Anfangs Mai - hier bin ich etwa zu je 50% mit dem Bike und den Tourenskiern unterwegs), Mountain-Bike Phase (Mai bis Oktober) und Regenerationszeit (2 Wochen im August und 4 Wochen im November).

Der Winteraufbau ist polysportiv geprägt, hier baue ich mir die Form für die kommende Bikesaison auf. Diese Phase teile ich in vier Perioden (Makrozyklen) zu je 4 Wochen Länge ein. Von Woche 1 bis 3 gibt

es eine kontinuierliche Steigerung des Trainingsumfanges. Mit der Woche 4 - der so genannte Regenerations-Woche - wird dieser Makrozyklus abgeschlossen. Dies könnte bei einem ambitionierten Sportler in etwa so aussehen:

1. Woche 8 Std.
2. Woche 10 Std.
3. Woche 12 Std.
4. Woche (Regeneration) 4 Std.

Vom zweiten bis zum vierten Makrozyklus werden die Stunden (ausser bei der Regenerations-Woche) um je 1 bis 2 Stunden pro Woche gesteigert. Diese Makrozyklen können gut angepasst werden. Allfällige Trainingslager finden mit Vorteil in Woche 3 statt. Regenerations-Wochen werden auf Zeiten gesetzt wo nur wenig oder kaum Sport betrieben werden kann. Makrozyklen können verkürzt (3 Wochen) oder verlängert (5 Wochen) werden. Eine Verlängerung auf 5 Wochen ist jedoch heikel und es muss sehr genau auf die eigenen Körpersignale geachtet werden. Die einzelnen Wochen eines Makrozyklus stellen die so genannten Mikrozyklen dar. Ein solcher Mikrozyklus (7 Tage) beinhaltet im Winteraufbau z.B. drei Krafttrainings (jeden zweiten Tag), zwei Ausdauertrainings (wobei eines sehr lang ist z.B. 5 bis 10 Std.) und zwei Regenerationstage (in der Regel Montag und Freitag).

## WINTERTRAINING - IM WINTER WIRD DIE BASIS FÜR DIE NEUE SAISON GELEGT!



### Übersicht meines Wintertrainings:

Ende November, nach vier Wochen Regenerationspause, ist die Vorfreude auf das Wintertraining besonders gross. Am Ende dieser Phase kann ich es jeweils kaum mehr warten bis es endlich wieder losgeht. Die verschneite Bergwelt zieht mich geradezu magisch an. Eine Skitour in unberührter und tief verschneiter Winterlandschaft löst bei mir wahre Glücksgefühle aus. Mit den Tourenskiern, den Schneeschuhen und Joggend ziehe ich schon beim ersten Schnee meine Spuren in die verschneite Winterlandschaft.

In der Winterzeit betreibe ich überwiegend polysportive Aktivitäten. Auf dem Mountain-Bike bin ich wenig unterwegs. Das Training unterteile ich in die Bereiche Ausdauer, Technik, Kraft, Alternativ und Regeneration:

- Lange Ausdauereinheiten (1- bis 2-mal die Woche) absolviere ich mit den Tourenskiern, mittlere oder kürzere Einheiten Joggend, mit Schneeschuhen oder Langlaufskiern. Spannend sind Kombinationen von Bike und Tourenski, Bike und Schneeschuhen, Berglauf und Tourenski oder Berglauf und Schneeschuhen.
- Die einzelnen Ausfahrten mit dem Bike dienen dem Techniktraining (1-mal die Woche). Je nach Schnee- und Eisverhältnissen geschieht dies auch mit Spike-Reifen.

- Mein «Fitnessstudio» ist das Stanserhorn und meine beiden Krafttrainingsgeräte sind Gewichtsmanschetten und ein steiler Bergweg. Auf dem aussichtsreichen «Fitnessplatz» – 800 Meter über dem Talboden – runden dann Sprungkrafteinheiten, Liegestütze, Bauch- und Rückenübungen mein «Fitnessprogramm» (2- bis 3-mal die Woche) ab.
- Eine kurze und vor allem locker Jogging- oder Bikerunde dient der Regeneration und aktiven Erholung (1- bis 2-mal die Woche).



## WINTERTRAINING - IM WINTER WIRD DIE BASIS FÜR DIE NEUE SAISON GELEGT!



### Grundlagen-Ausdauertraining a là Luki

#### **Meine Erfahrung:**

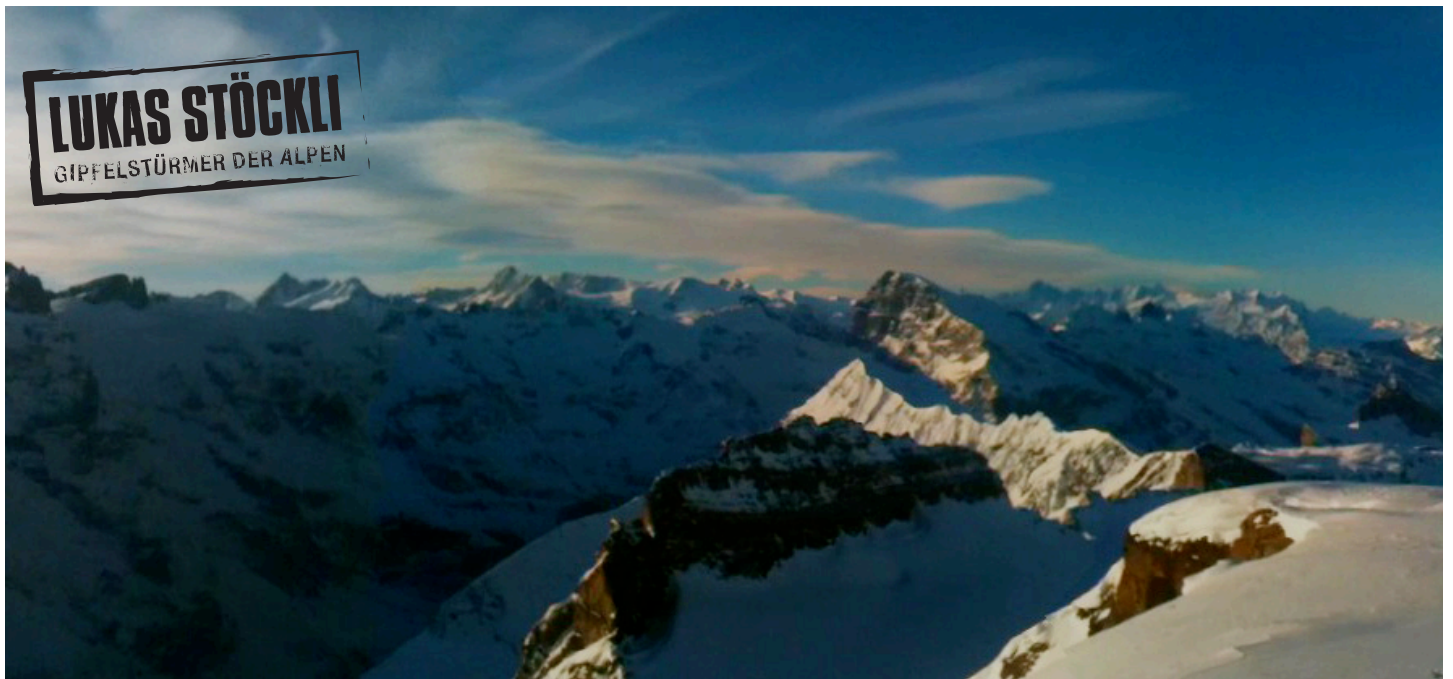
Als aktiver Bike-Rennfahrer lag in den Monaten Dezember bis Februar - nebst dem Krafttraining - das Schwergewicht beim Rennradtraining. Um sich eine solide Grundlage zu erarbeiten, galt es in dieser Zeit möglichst viele Kilometer abzuspulen. Bis zu 30 oder 35 Stunden trainierten wir dabei in einer Spitzenwoche. Der Höhepunkt dieses Grundlagentrainings stellte dabei das zwei Wochen dauernde Trainingscamp dar. Hierfür ging es jeweils Ende Februar nach Mallorca wo dann rund 2000 Kilometer absolviert wurden. Bei Kälte, Schnee und Nebel stundenlang über die salznassen Strassen zu fahren benötigte viel Motivation. Klammte Finger und Zehen, eingefrorene Bidons und festgefrorene Schaltkabel waren keine Seltenheit. Der Energieeinsatz war riesig. Gross war die Freude als sich im März der Schnee langsam zurückzog und die ersten Biketrainings bevorstanden. Die Ernüchterung folgte bei mir aber genauso schnell. Obwohl ich tausende von Kilometern und stundenlang über triste Landstrassen fuhr, war der Power auf dem Bike und im steilen Gelände (im Verhältnis zum investierten Aufwand) völlig unbefriedigend. Erst als ich vom aktiven Rennsport zurück-

getreten war, wagte ich mich an ein unkonventionelles Winter-Ausdauertraining. Die grosse Passion von mir - das Skitourengehen - integrierte ich fortan intensiv in mein Trainings-Programm. Eine «Renn-Ausrüstung» mit leichten Skiern und weichen Skischuhen ermöglichen mir dabei ein gezieltes und sehr effizientes Ausdauertraining. Dabei ist die Intensität und die Belastung praktisch eins zu eins vergleichbar mit einem Biketraining. Was bedeutet, dass Kraft- und Ausdauerinsatz bei einer Skitour im hohen Tempo (ca 1000 bis 1200 Hm / Std.), in etwa identisch ist, wie bei einer Biketour mit derselben Anzahl Höhenmetern. Der Erlebnis- und Spassfaktor ist riesig und das Ganze ist enorm motivierend. Wenn im Tal der Nebel liegt kann ich in den Bergen bei Sonnenschein Touren unternehmen, wo ich durchaus 8, 10 oder gar 12 Stunden unterwegs bin. Diese Umfänge wären bei klirrender Kälte gar nicht realisierbar. Schon die Hälfte dieser Stunden wären mit dem Rennrad ein riesiger «Energie- und Motivationsfresser».

#### **Meine Trainingsform:**

Meistens kombiniere ich diese Touren in dem ich auf mechanische Aufstiegshilfen verzichte und die Tour bereits aus dem Tal starte. Dabei absolviere ich oft und gerne die ersten Höhenmeter Joggend oder mit dem Bike. Vor allem die Auffahrt mit dem Bike und der Skitourenausrüstung am Rücken ist dabei besonders intensiv. Diese Art des Ausdauertrainings absolviere ich ein- bis zweimal in der Woche. Dabei variieren die Umfänge ganz gezielt. Hierbei können bei einem langen Training schon mal über 5000 Höhenmetern zusammenkommen. Je nach Schneeverhältnisse, aber voraussichtlich erst Ende März, werde ich meine Touren wieder vermehrt aufs Biker verlagern. Dabei verblüfft mich, die auf diese Weise antrainierte Kraft und Ausdauer immer wieder aufs Neue. Geradezu mit Flügel fahre ich dann jeweils bei meiner ersten Biketour über den Ächerlipass.

# WINTERTRAINING - IM WINTER WIRD DIE BASIS FÜR DIE NEUE SAISON GELEGT!



## Krafttraining mit Rocky-Feeling

### **Meine Erfahrung:**

Früher versuchte ich den Kraftaufbau im Fitnessstudio zu machen. Ich absolvierte dabei ein gezieltes Training welches in die drei Zyklen Kraftausdauer, Maximalkraft und Intramuskuläre Koordination aufgeteilt war. Im Anschluss an diese Studio-Trainings ging es direkt ein bis zwei Stunden aufs Rennrad oder die «Rolle». Leider konnte ich die mir so aufgebaute Kraft, im Frühjahr, nie wirklich auf dem Bike «umsetzen». Der Aufwand und der Nutzen standen in keinem Verhältnis. Ich vermutete (und dies bestätigte sich bereits nach dem ersten, in dieser Form absolvierten, Wintertraining), dass ein Krafttraining mit einer Ausdauerleistung gekoppelt sein muss. Auf diese Weise schaffte ich es, auf dem Bike einen direkten Nutzen aus dem Krafttraining zu ziehen.

### **Meine Ausrüstung:**

Von den anfänglichen «normalen» Bergläufen entwickelte sich im Laufe der Zeit ein umfangreiches «Luki-Spezial-Krafttraining» mit einem Hauch von «Rocky-Feeling». Dabei befestigte ich an beiden Fussgelenken Gewichtsmanschetten à 2 Kilogramm. Einige Manschetten bieten auch noch die Möglichkeit Gewichts Anpassungen vorzunehmen (in Form von kleinen Eisen-Elementen). So kann im Laufe des Winters auch eine Gewichtssteigerung vorgenommen werden. Eine möglichst hohe Effizienz des Trainings kann aber schlussendlich nur mit dem richtigen Schuhwerk erzielt werden.

Ein sicherer Halt, gute Stabilität und vor allem eine perfekte Traktion sind zwingend notwendig. Nur so kann auch auf weichem Boden, in Schnee und Eis eine möglichst grosse Kraftübertragung stattfinden und das Training voll ausgereizt werden. Zudem sollte der Schuh gut gegen Nässe und Kälte isoliert sein und im Fussgelenkbereich auch den Schnee fern halten.

### **Mein Training:**

Jeden zweiten Tag, respektive dreimal in der Woche absolviere ich mein Winter-Krafttraining. Diese Art des Krafttrainings betreibe ich jeden Winter und dies nun schon seit über 12 Jahren. Über steile Wege und Alpweiden geht es hoch zur 800 Meter höher gelegenen Alp Bluematt. Meistens liegt noch Schnee welcher die Kraftintensität dieses Trainings zusätzlich steigert. Vor allem wenn dieser nass ist, oder wenn er einen Deckel (Bruchharsch) hat oder man bis zu den Knien einsinkt kommt man schnell an die Grenze.

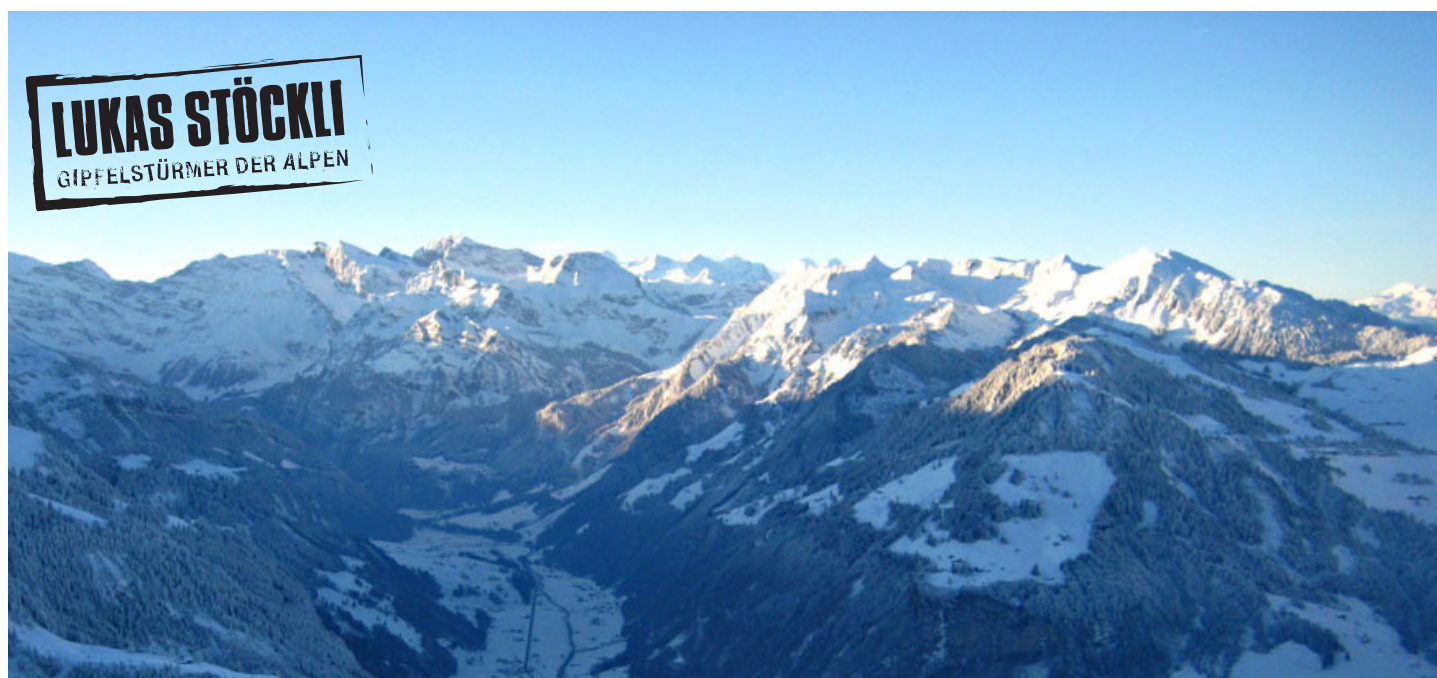
Oben angekommen beginnt das Sprung-Krafttraining. In mehreren und über die Wochen wechselnden 10-er Serien absolviere ich folgende Übungen:

- Laufsprünge
- Froschhüpfen vertikal
- Froschhüpfen horizontal
- Einbeinige Sprünge links und rechts
- Fuss sprünge

Aber auch der Oberkörper wird gestärkt wie z.B. mit Liegestützen oder speziellen Bauch- und Rückenübungen. Denn der

Oberkörper ist oft ein «Schwachpunkt» weshalb ich im Winter besonders auf dessen Stärkung achte. Das Ganze natürlich bei bestem Ausblick über den Vierwaldstättersee und die umliegenden Berge. Mit den Gewichtsmanschetten an den Handgelenken befestigt geht es anschliessend wieder runter. Rund 90 Minuten dauert dieses Training und kann somit gut in den Tagesablauf integriert werden. Besonders schön sind die Stimmungen am Morgen früh wenn der Tag erwacht oder am Abend, während der Dämmerung.





## Schneeschuhlaufen

Bei viel Neuschnee oder bei Schnee bis in tiefste Lagen ist Schneeschuhlaufen sehr motivierend und macht grossen Spass. Es ist eine der eindrucklichsten Arten, um die winterliche Voralpenregionen und die tief verschneiten Wälder zu erleben.

Sind die Schneeverhältnisse ideal, so bin ich ein- bis zweimal in der Woche mit diesen unterwegs. Schneeschuh-Laufen ist für mich auch ein «Joker-Training». Liegt nämlich so viel Schnee, dass ich beim Krafttraining bis zu den Oberschenkeln im Schnee versinke, dann verlagere ich meine Kräfteinheiten auf die Schneeschuhe. Gibt es in der näheren Umgebung zu wenig Schnee für eine Skitour, oder wenn akute Lawinengefahr oder die Wettersituation keine Skitour zulässt, so absolviere ich auch meine Ausdauereinheiten (bis ca 4 Std.) auf den Schneeschuhen. Wie beim Skitourengehen kombiniere ich gerne diese Trainingsform – wenn es z.B. sehr wenig Schnee hat - mit einem Berglauf oder mit einer Biketour.

Das Schneeschuh-Laufen ist (vor allem wenn man durch den tiefen Schnee geht) ein sehr gutes Kraft-Ausdauertraining (Hochstämmen beim Bergauflaufen / Bremsen beim Bergablaufen). Einheiten von 4 Stunden Länge oder 2000 Höhenmetern stellen für mich das Maximum dar. Für längere Ausdauereinheiten mit 4000 bis 5000 Höhenmetern kommt es für mich – wegen der hohen Belastung des Bewegungsapparates – nicht mehr in Frage.

Hier bräuchte ich zu viel «Substanz» und die anschliessend benötigte Regenerationszeit wäre für mich zu lange.

Für diese Langzeit-Ausdauer geniesst bei mir das Skitourengehen oberste Priorität (Gleichmässige und dynamische Bewegungen mit einem regelmässigen Kräfteinsatz). Durch Erhöhung der «Kadenz» kann die Intensität gesteigert werden. Die «fließenden» Bewegungen sind relativ schonend für den Bewegungsapparat und vor allem werden die «Tiefenmeter» - wie beim Bike - fahrend bewältigt.

Das Schneeschuhlaufen stellt bei mir also eine ideale Trainingsmethode im Kraft-Ausdauerbereich von ein bis vier Stunden Länge dar. Vor allem im steilen Gelände und im Tiefschnee kann mit ganz viel Spass und Freude äusserst effektiv die Kraft trainiert werden.

## WINTERTRAINING - IM WINTER WIRD DIE BASIS FÜR DIE NEUE SAISON GELEGT!



### Fahrtechnik ist das «A» und «O»

Wenn es die Schneesituation zulässt, bin ich im Winter ab und zu auch mit dem Bike und Spikereifen unterwegs. Hierbei haben vor allem technische Trails Priorität. Wegen der Kälte bevorzuge ich einen ständigen Wechsel von kurzen Anstiegen gefolgt mit anspruchsvollen Abfahrten. Dies hält den Körper warm. Zudem werden Beweglichkeit und Koordination auf dem Bike geschult. Solche Ausfahrten dauern in dieser Zeit maximal 2 Stunden.

Sobald sich der Schnee zurückzieht - ca ab Mitte März - werden die Ausfahrten auf dem Bike wieder häufiger. Da aber wegen des Schnees keine langen Up-Hills möglich sind, fahre ich oft und gerne in dieser Zeit steile und schwierige Singletrails berg-hoch. Dabei ist der Trail vom Alpachersee zum Renggpass mein Favorit. Sind die Verhältnisse ideal ist dieser komplett fahrbar. Dieser Weg stellt für mich aber auch das technische Maximum dar, welches ich berghoch noch schaffe.