

MITZI says... #4

Gewöhne dich an die Distanz!

Längere Ausfahrten

Gewöhne deinen Körper an längere Ausfahrten... Dein Rücken und dein Poppes werden es dir danken. Auch die Hände und andere Körperpartien können einschlafen und/oder "kribbelig" werden, da während der Fahrt auf bestimmte Körperpartien viel Druck ausgeübt wird. Achte daher auf die richtige Sitz-Position, einen guten Sattel, gute Handschuhe, Gel-Lenkerband etc.

Der Schlüssel zu einer entspannten Ausfahrt ist, zu wissen wo es lang geht (flach, hügelig, Bodenbelag), in welchem Tempo, über welche Distanz. Unabhängig davon, ob du allein oder in der Gruppe fährst, solltest du für dich abklären, ob die Strecke für dich machbar ist bzw. die Gruppe auf deine Bedürfnisse eingehen kann.

Deine Herausforderung

(Fast) Jeder hat radsportliche Ziele. Für die einen ist es ein bestimmtes Rennen, eine besondere Strecke, eine bestimmte Zeit, ein bestimmter Hügel... Für mich waren es damals meine ersten 100 km. Anschließend war ich zwar fix und fertig, aber voller Glücksgefühle. Was bleibt, ist die Erinnerung an ein unvergessliches Erlebnis. Wenn du dir Ziele gesteckt hast, dann glaube daran, zweifle nicht an dir selbst! Wenn du 75 Prozent von etwas schaffst, schaffst du auch die 100 Prozent! Gib deinem Körper und Geist nur die Zeit, um sich an die geforderten Intensitäten und Umfänge anzupassen, denn die braucht es.

Kilometer für Kilometer, Stunde für Stunde, Einheit für Einheit. Taste dich an die "Magic 100", oder was auch immer dein Ziel ist, heran. Es ist ok, nicht gleich

EINHUNDERT Kilometer fahren zu können! Bestreite zunächst einmal 3-4 Ausfahrten mit ca. 60-70km. Lerne deine Grenzen kennen, und zweifle nie an dir selbst! So wirst du dein Ziel erreichen. Und wenn nicht heute, dann morgen. Oder Übermorgen. Setz dich nur nicht unter Druck, denn am Ende geht es doch nur um dich.

Die persönlichen Grenzen verschieben und ändern sich immer wieder. Und das Erreichen persönlich gesteckter Ziele ist ein Erfolgserlebnis der besonderen Art, auf das man lange zurückblicken kann.

➔ Das Allerwichtigste ist und bleibt der Spaß am Radfahren! Sich Herausforderungen zu stellen, ist auch keine Frage des Alters!

.....
www.mitziandfriends.at
.....