

# RadSPORT

## Freude an Sport, Spaß und Fitness

### RadSPORTabteilung stark vertreten beim Silvesterlauf in Sandharlanden

Am 31.12. 2009 war es wieder so weit für den traditionellen Silvesterlauf. Trotz schlechter Wetterbedingungen war heuer Rekordbeteiligung angesagt. 586 Starter waren auf der 2 km und 10 km Strecke unterwegs. Unter ihnen auch einige Athleten von der RadSPORT- und Triathlonabteilung. Hubert Liepold erreichte als bester TSV-ler den 7. Gesamtrang in 34:35(AK M40) über die 10 km Strecke. Dann folgte Haltmeier Thomas 37:33, Zehentmeier Jürgen 40:39, Schwertel Josef 40:50, Koppert Klaus 41:39, Kawan Richard 44:29 und Gabelberger Anton in 48:55. Bei den Damen erreichte Michaela Möser den 6. Gesamtrang in 43:00 (3.AK), dann folgte Sabine Deifel in 44:00 (1. AK F30), Schmid Christa 48:10, Schmid Andrea 48:40, Selmaier Ramona 49:32 und Caroline Sentjunc in 52:17.



## Gelungene Winterwanderung

Wie jedes Jahr startet die Radsportabteilung mit der Winterwanderung ins neue Jahr. Am Sonntag den 10.01 fanden sich 62 Radsportler (darunter 14 Kinder) am Treffpunkt Parkplatz Hauptschule ein. Da viele Radler ihre Partner bzw. Familien mitgebracht hatten konnte Abteilungsleiter Jürgen Zehentmeier freudig eine besonders heterogene Gruppe begrüßen. Die Gruppe die vom vierjährigen Kindergartenbesucher bis zum Rentner alle Altersklassen umfasste wanderte nach Ebrantshausen ins Gasthaus Graßl. Hier standen u. a. Kaffee und Kuchen bereit um die gut gelaunte Gruppe mit den benötigten Kohlehydrate zu versorgen. Nachdem sowohl sportliche als auch private Inhalte ausgetauscht waren löste sich die Gruppe erst gegen Abend auf. Hier waren sich alle einig, dass ein solch gelungener gesellschaftlicher Event die beste Medizin gegen drohenden Winterfrust ist.



## **Radsportler steigern Fitness im Winter**

### **Spinning hat sich längst zu eigenem Standbein entwickelt**

Zum zweiten Standbein der Radsportabteilung hat sich in den letzten Jahren das Indoorcycling im Fitnesscenter Injoy entwickelt. Von November bis März also insgesamt 5 Monate lang treffen sich 12 – 14 Sportler damit im Winter die Fitness nicht nur erhalten bleibt sondern im Optimum sogar noch ausgebaut wird. Unter Anleitung der beiden Übungsleiter Paul Braun und Thomas Watzl wird bei abwechslungsreicher Musik wie z.B. Hard Rock, Rock und Pop, 80iger, Techno, u.s.w. trainiert. Ziel dieses kurzweiligen Vergnügens ist neben dem spaßigen Gruppenerlebnisses den Grundstein für eine erfolgreiche Saison 2010 zu legen. Bei den Radsportlern gilt der alte Leitspruch: „Wer im Winter arbeitet hat im Frühjahr besonderen Spaß“.

Trainingslänge und Inhalte sind:

Di 1 h Kraftausdauertraining

Do 1 h Frequenztraining

So 1, 1/2 h Ausdauertraining

### **Spinning: Spaß, Sport und Freude auch zur Vorbereitung der Sommersaison**



### **Möglichkeiten des Einzeltrainings werden in- und outdoor genutzt**

Da einige Radsportler die Termine im Fitnessstudio nicht wahrnehmen können haben sie sich Rollentrainer angeschafft auf den sie das Rennrad festspannen. Dieses Rollentraining gilt aufgrund der Tatsache dass es niemals bergab geht als eine besonders intensive Trainingsmethode.

Viele Sportler halten sich auch fit indem sie auch im Winter im Freien trainieren. Möglichkeiten zum trainieren bestehen hier durch ausgiebige Dauerläufe bei denen andere Muskeln als beim Radfahren trainiert werden. So dass hie die Gesamtfittnes besonders gefördert wird. Ganz harte Radsportler halten sich mit hochwertiger Winterbekleidung und individueller Frosthärte auch Winter mit Radfahren fit.

# **Ausblick 2010**

## **Saisoneröffnung**

Nach dem Wintertraining steht die neue Saison an. Trainiert wird bereits wieder seit Mitte März. Treffpunkt ist die TSV-Halle.

Dienstag ab 18:00 Uhr ist Speedtag. Am Dienstag wird etwas schneller gefahren, Schnitt über 30 km/h. Alle die es probieren möchten sind dazu herzlich eingeladen.

Donnerstag ist Training ab 18:00 Uhr für alle. Am Donnerstag geht es etwas gemütlicher zu. Ideal für Einsteiger, Damen und Jugendliche.

Samstag ist wieder Training für alle ab 13:30 Uhr. Es wird bei entsprechender Beteiligung ein gemeinsames Ziel angesteuert, das dann gegebenenfalls eingeteilt in leistungsgerechten Gruppen erreicht wird, um nach einer gemeinsam Rast wieder zum Ausgangspunkt zurückzukehren

Sonntagstraining für alle 9:00 Uhr Am Sonntag wird je nach Beteiligung, eine den Leistungen der Teilnehmer entsprechende Tour gefahren

## **Umfangreiches Jahresprogramm**

Das diesjährige Jahresprogramm ist bereits fertig gestellt und beinhaltet zahlreiche Höhepunkte. Neben dem Trainingslager in Italien Anfang Mai sind unter anderem Teilnahmen an den RTF's Moosburg, Rottenburg sowie der Arberradmarathon geplant. Einsehen kann man das Jahresprogramm auf der Homepage der Radsportler.

[http://www.tsv-mainburg.de/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=95&Itemid=104](http://www.tsv-mainburg.de/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=95&Itemid=104)

## **Trainingslager**

Derzeit fiebern bereits zahlreiche angemeldete Radsportler dem traditionellen Trainingslager vom 30.04.-07.05 in Villa Marina (Cesenatico) entgegen. Bei ihnen herrscht schon rege Vorfreude in sonnigen Gefilden zu trainieren.

Mehr von diesem Trainingslager in der nächsten Ausgabe.