

## 10 JAHRE ISTRIABIKE

**FRÜHJAHR-  
TRAININGS-  
LAGER**

**BIKE &  
BOAT**

**CHRISTOPH  
STRASSER**

**OPEN WATER  
SCHWIMM-  
WOCHE**

**ERNÄHRUNG  
IM TRAININGS-  
LAGER**

**IRONMAN 70.3  
IN PULA!**





Foto: [www.naturalpower.at](http://www.naturalpower.at)

+ Mit Einblicken aus  
10 Jahren IstriaBIke!

# EDITORIAL



Ich kann es kaum glauben: IstriaBike feiert in diesem Jahr sein zehnjähriges Bestehen! Was einst mit drei Gästen und einem Guide im Jahr 2005 begann, ist heute, genau zehn Jahre später, ein großer Erfolg geworden. IstriaBike freut sich mittlerweile über rund 1000 Gäste pro Saison und es werden von Jahr zu Jahr mehr.

Seit ich zum ersten Mal hierher kam, war ich verliebt, verliebt in dieses wunderschöne Stück Land und es freut mich, dass es auch vielen unserer Gäste so geht. Wer kann auch schon diesen uralten Steindörfern, der typisch istrianischen Küche, diesen endlosen Olivenhainen, den sattgrünen Weinbergen und natürlich der türkisblauen Adria widerstehen?

Vieles hat sich im Laufe der Jahre sehr positiv verändert, wie die Straßen zum Beispiel. Vieles ist noch wie einst, wenn ich nur an die noch immer so unberührten Landschaften und Dörfer denke.



Compliment: Barbara und Heike

Es waren zehn wunderschöne Jahre, in denen viel Lustiges, Interessantes, und auch Unvergessliches passiert ist!

**ZEHN JAHRE**, in denen Kunden zu Freunden wurden.

**ZEHN JAHRE**, in denen wir, zu einem tollen IstriaBikeTeam zusammengewachsen sind.

**ZEHN JAHRE**, die ein ständiger Lernprozess waren, um Euch immer bessere Radcamps bieten zu können.

**ZEHN JAHRE** mit Valamar, dem starken und guten Hotelpartner an unserer Seite.

Gründe genug, um euch IstriaBikern einfach einmal DANKE zu sagen! DANKE, dass ihr unsere Gäste seid!

Genießt weiterhin wunderschöne Radsportferien und Triathlontrainingscamps bei uns!

Eure Barbara Tesar  
CEO IstriaBike.com

## RACE-ACROSS-AMERICA-STARS BEI ISTRIBIKE



Foto: (c) Karely | www.lupispuma.com

### 1.) Christoph, wie wars in Istrien?

Es war sehr schön, die Bedingungen sind einfach ein Traum gewesen. Grundsätzlich trainiere ich zwar gerne und viel zuhause in der Steiermark, habe auch kein Problem mit viel Training am Ergometer. Aber von Zeit zu Zeit tut so ein Tapetenwechsel einfach irrsinnig gut und lässt es zu, mich nur aufs Radeln zu konzentrieren. Es ist einfach schön, wenn man nach dem Training noch etwas Zeit für einen Spaziergang am Strand oder einen Kaffee in der Altstadt von Poreč hat und den Alltag hinter sich lassen kann. Wenn man dann noch den vorgezogenen Frühlingsbeginn erlebt, erwachen die Lebensgeister wieder!

### 2.) Hast du für dich geeignete Bedingungen vorgefunden?

Die vielen Möglichkeiten sind wirklich ideal, auf der einen Seite gibt es genügend flachere Strecken für Grundlagen-Einheiten, aber auch jede Menge Anstiege für intensivere Ausfahrten. Insofern ist es sehr vielfältig und ideal fürs Radtraining.

Race-Across-America-Rekordhalter Christoph Strasser machte bereits im Februar diesen Jahres zusammen mit seinem Trainingskollegen und ebenfalls RAAM-Starter Sevi Zotter die Straßen Istriens unsicher. Die beiden nutzten die frühlingshaften Temperaturen für wichtige Grundlagenkilometer in Hinblick auf ihre Jahreshighlights. Strasser unter anderem natürlich auch für sein erstes großes Saisonziel in diesem Jahr, dem 24h-Weltrekordversuch am 20./21. März 2015 in Berlin Tempelhof. Wir drücken die Daumen und werden auf alle Fälle mitfiebern!

### 3.) Was war dein persönliches Highlight in Istrien?

Mir hat die ganz große Runde über Pula und entlang des Učka am besten gefallen. Danach entlang des Mirna-Tals und über die Hügel bei Motovun zurück nach Poreč. Da ist landschaftlich alles dabei, was man sich wünschen kann!

### 4.) Wir hoffen doch, dass du wieder mal bei uns vorbeischaust?!

Das hoffe ich auch! Von der Steiermark ist man ja sehr schnell und unkompliziert hier, daher kann ich einen Kurzbesuch übers Wochenende auch nicht ausschließen :-).

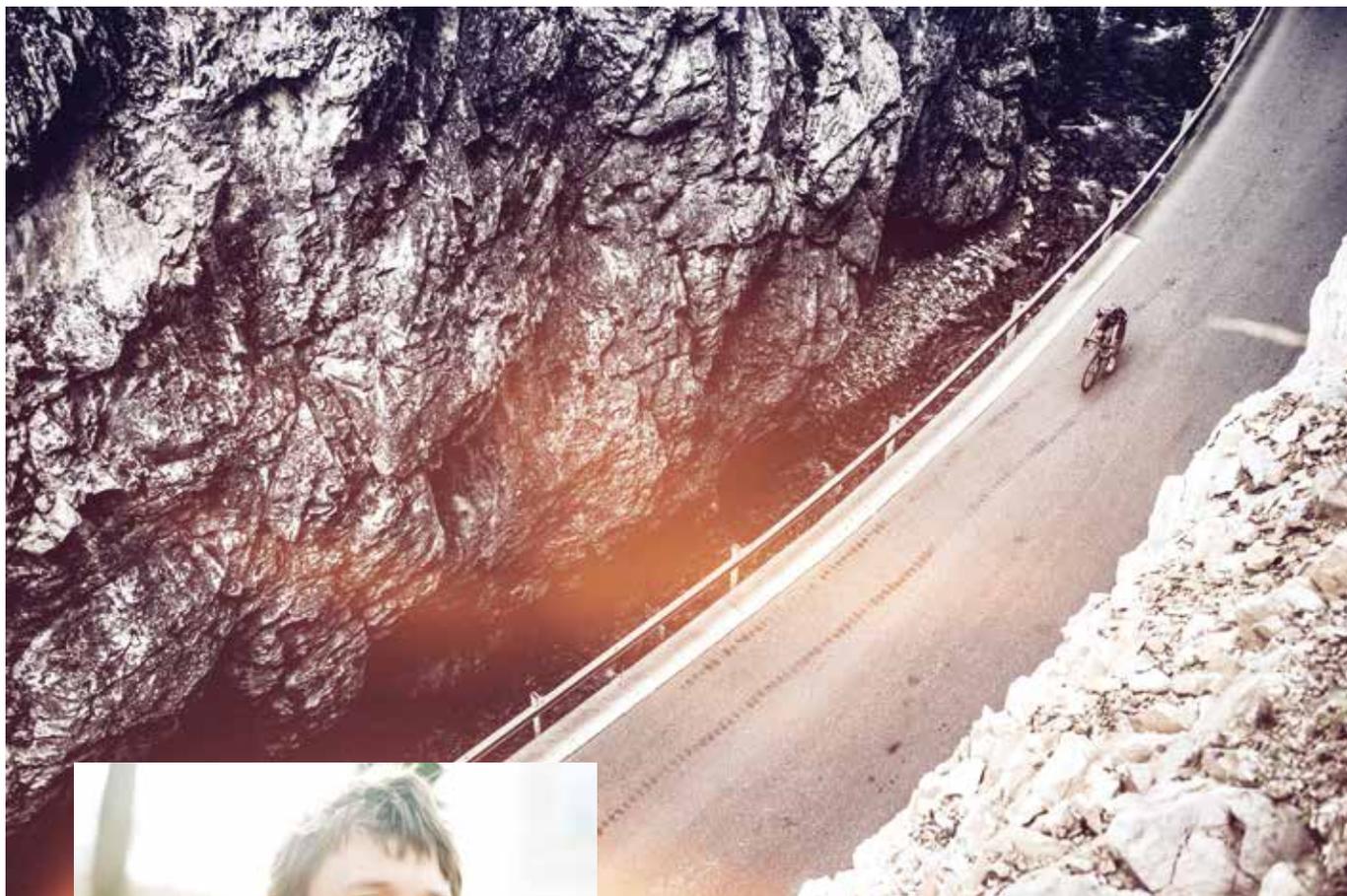
[www.christophstrasser.at](http://www.christophstrasser.at)

## ÜBER ISTRILIEN NACH FRANKFURT UND HAWAII!

**Schön, wenn sich Träume erfüllen!** Ganz besonders natürlich, wenn es die Träume unserer Gäste sind. So geschehen bei Yvonne Most, die wir seit Jahren als Stammkundin bei IstriaBike schätzen. Sie qualifizierte sich bei der Ironman-EM in Frankfurt für den legendären Ironman auf Hawaii und finishte den Kraftakt in grandiosen 12:29:11 Stunden. Weiter so, Yvonne! Wir gratulieren recht herzlich und freuen uns, dass du auch in diesem Jahr wieder bei uns in Istrien vorbeischaust!



Foto: www.finisherpix.com



Fotos: Luttenberger/Königshofer

## SEVERIN ZOTTER

RAAM-Starter 2015  
Sieger Tortur 2014

[www.severinzotter.at](http://www.severinzotter.at)

### Sevi, was ist dein persönlicher Tipp fürs Trainingslager für unsere Leser?

Am wichtigsten ist es natürlich, den Spaß an der Sache zu behalten, aber auch die (bitte realistisch-) gesetzten Ziele im Training umzusetzen. Zeit zur Entspannung, gutes Essen und das ein oder andere kulturelle Highlight sind aber ebenso wichtige Bestandteile und gehören auf jeden Fall dazu!

### ...und dein persönlicher Istrien Tipp?

Auf einen Kaffee in Grožnjan stoppen oder eine Runde um das Kolosseum in Pula spazieren.

## IRONMAN UND ISTRIEN – DIE PERFEKTE KOMBI!

Da freuen wir uns aber! Pula und somit Istrien wird der erste und bisher einzige Schauplatz für einen Ironman 70.3 (Halbe Distanz) in Kroatien sein! Der beste Saisonausklang, für alle, die noch ein bisschen Sommer und Meer schnuppern wollen, denn das Ganze findet am 20. September 2015 statt. Das ganz besondere Highlight wird, laut Rennorganisator Igor Ribaric, der Zieleinlauf in der historischen Arena in Pula sein. Wir freuen uns drauf und wollen euch dieses großartige Event nicht vor-enthalten!

Reisepackages mit und ohne Startgebühr sind für euch unter [www.istriabike.com](http://www.istriabike.com) demnächst buchbar.





Zum 10 Jahresjubiläum bedarf es natürlich auch einer ordentlichen Jubiläumsreise, dachten wir uns mal so. Deswegen laden wir euch erstmals zum Inselhüpfen in die Kvarner Bucht von 03.–10.Oktober 2015! Von Opatija aus steuern wir täglich eine neue Insel mit dem Schiff an, über die wir mit den Rennrädern düsen, wie gewohnt in verschiedenen Leistungsgruppen oder auch individuell, wer's lieber mag. Geschlafen wird am Schiff, geradelt mit dem Renner und gefeiert mit uns allen! Am besten schnell anmelden und einen der noch vorhandenen Restplätze buchen.

Mehr Infos findest du unter:  
[www.IstriaBike.com](http://www.IstriaBike.com) – Camps

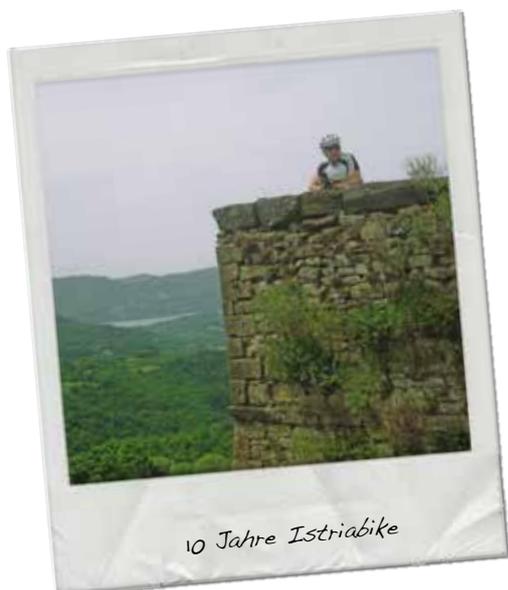


### GUIDE TIPP

**Manuel's Tipp:** Der Ostküstenklassiker gehört für mich zu den schönsten Touren. Die Ostküste ist einfach ein Traum und der 26 Kilometer lange Anstieg zum Učka-Pass ebenfalls! Von Poreč aus hat die Tour harte 200 Kilometer. Wer's nicht ganz so heftig mag, nimmt den von IstriaBike angebotenen Bus und fährt „nur“ noch 130 Kilometer.

## GUIDE TIPP

**Erich's Tipp:** Die IstriaBikeBootstour! Einmal in der Woche gehts mit dem Rad nach Rovinj und mit dem Schiff retour. Ein Megaspäß, sag ich euch!



## OPEN WATER SCHWIMMWOCHE – SEI DABEI!

Wer träumt nicht vom Schwimmen im kristallklaren Meer? Diesen Traum wollen wir euch erfüllen und veranstalten von 9.–16. Mai 2015 (Christi Himmelfahrt) erstmals eine Open Water Schwimmwoche, die, wie es der Name schon sagt, hauptsächlich im Wasser stattfinden wird. Ideal ist sie für Triathleten und Langdistanzschwimmer, die an ihrer Schwimmperformance arbeiten und ihre Schwimmleistung im offenen Gewässer (Orientierung, Wellengang, etc.) verbessern wollen.

Weitere Infos unter:  
[www.IstriaBike.com](http://www.IstriaBike.com) - Camps



## GUIDE TIPP

**Fabi's Tipp:** Entspannen und Sonne genießen direkt nach der Tour kann ich am besten mit meiner Gruppe in Jonny's Cafe oder bei Da Menegin. Da gibts nicht nur leckeren Eiskaffee, sondern auch eine grandiose Aussicht.

# DAS KLASSISCHE FRÜHJAHR- TRAININGSLAGER

FÜR RADFAHRER UND TRIATHLETEN



**SIEBEN, ZEHN, ZWÖLF ODER GAR VIERZEHN TAGE TRAININGSLAGER UNTER DER SÜDLICHEN SONNE ISTRIENS. RAUS AUS DEM ALLTAG. NICHTS TUN MÜSSEN, AUSSER TRAINIEREN, ESSEN UND SCHLAFEN. WAS KANN ES FÜR RADSPORTLER UND TRIATHLETEN SCHÖNERES GEBEN? HIER EIN PAAR TIPPS, DAMIT DEIN TRAININGSLAGER EIN ECHTER, SPORTLICHER ERFOLG WIRD.**

Autorin: Heike Priess

## ZEITPUNKT UND SCHWERPUNKTE

Das klassische Frühjahrstrainingslager findet zwischen Mitte März und Anfang Mai statt und umfasst sieben bis 14 Tage. Je nach Zeitpunkt und bereits absolvierten Trainingskilometern kann es unterschiedliche Schwerpunkte haben.

Ende März und Anfang April haben viele Sportler erst wenige Radkilometer in den Beinen. Das meiste Training fand auf der Rolle oder unspezifisch auf Langlauf- oder Tourenski statt. Das Trainingslager dient in diesem Fall dazu, Grundlagenkilometer auf dem Rad zu sammeln, sowie durch erste kurze Belastungen auf das weitere Kraftausdauer- und Tempotraining vorzubereiten. Triathleten absolvieren Koppelläufe, jedoch meist noch im Grundlagenbereich.

Mitte April bis Anfang Mai hingegen liegt bereits ein erster vollständiger Trainingsblock hinter den meisten Athleten. Bis hin zu den ersten Wettkämpfen und anderen sportlichen Höhenpunkten und Zielen sind es meist nur noch wenige Wochen. Der Trainingsschwerpunkt verschiebt sich zunehmend in Richtung Kraftausdauer- und Tempotraining. Typische Einheiten am Rad sind jetzt beispielsweise drei bis vier Mal 15 bis 20 Minuten Berganfahrten, Trittfrequenz (TF) 60–65, Herzfrequenz (HF) im Bereich der individuellen anaeroben Schwelle (IANS), Pause jeweils bergab.

Triathleten absolvieren kurze und lange Koppereinheiten mit unterschiedlichen Intensitäten. Zum Beispiel einen GA1 Dauerlauf von 30-45 Minuten Dauer oder einen zwei Kilometer Tempodauerlauf gefolgt von vier Kilometern im Grundlagenbereich direkt nach dem Radfahren.

## TRAININGSMETHODISCHER AUFBAU SOWIE VOR- UND NACHBEREITUNG

Ein vierzehntägiges Trainingslager bedarf einer Woche Vor- und zwei Wochen Nachbereitung.

Die Woche vor dem Trainingslager ist immer eine Entlastungswoche. Von Montag bis Freitag wird nur locker trainiert. Es sollen keine Intensitäten oder lange Umfänge absolviert werden. Mindestens ein vollständiger Ruhetag ist empfehlenswert. Am Samstag ist normalerweise Anreisetag. Da dieser meist mit frühem Aufstehen und langem Sitzen im Auto oder Flugzeug verbunden ist, sollte an diesem Tag nicht trainiert werden.

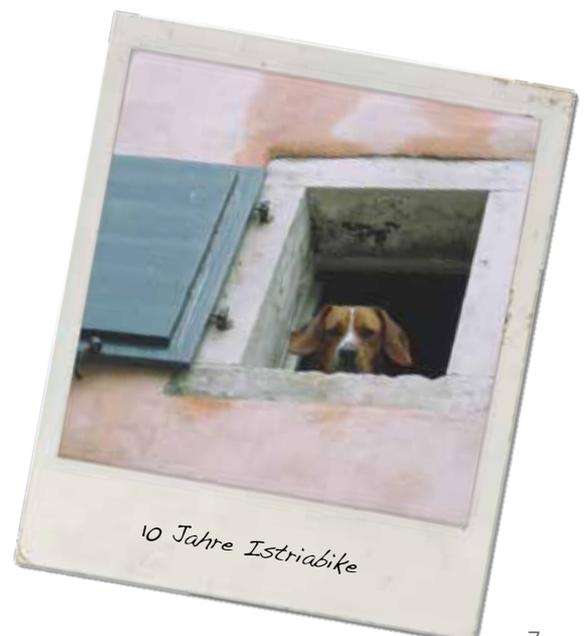


Unbedingt empfehlenswert ist aber eine kurze, lockere Radausfahrt von 60 bis 90 Minuten oder ein lockerer Lauf mit einer Dauer von bis zu 45 Minuten am späten Nachmittag. Dies dient dazu, die Beine zu lockern, den technischen Zustand des Rades zu checken, sich dem Klima und den Temperaturen anzupassen und auch den Kopf auf das Trainingslager einzustellen.

Das häufig praktizierte erste Antesten der Form unter Vereinskollegen sollte dabei aber unbedingt vermieden werden. Es macht zwar Spaß, aber für den weiteren Trainingserfolg ist es absolut kontraproduktiv.

## BELASTUNGEN NACH 3:1 / 2:1

Das Trainingslager selbst sollte der 3:1 beziehungsweise 2:1 Belastungsstruktur folgen. Drei beziehungsweise zwei Tage Belastung, gefolgt von je einem Tag Entlastung. Deshalb ist bei IstriaBike am Mittwoch Ruhetag. Die Radumfänge werden von Sonntag bis Dienstag gesteigert. Am Donnerstag, direkt nach dem Entlastungstag, findet die längste und/oder intensivste Tour der Woche statt. Am Freitag folgt eine Ausfahrt, ähnlich der Umfänge von Sonntag.





10 Jahre Istriabike

Bei einem einwöchigen Trainingslager sind die einzelnen Tage intensiver, beziehungsweise umfangreicher als bei einem vierzehntägigen. Letzteres wird sanft ein- und ausgeleitet mit je zwei bis drei Tagen angepasstem Training. Die zwei Haupt-Belastungsblöcke finden sich in diesem Fall an Tag vier bis elf. Zehn- oder zwölftägige Trainingslager werden entsprechend angepasst.

### WIEDER ZU HAUSE ANGEKOMMEN

Zuhause sollte das Trainingslager durch regenerative Trainings- und Erholungsmaßnahmen nachbereitet werden. Eine grobe Regel lautet: Pro Tag Belastung folgt ein Tag Erholung. Auf eine Woche Trainingslager folgen deshalb fünf bis sieben Tage, auf 14 Tage sogar 12 Tage Entlastung.

Am Abreisetag ist gegen ein kurzes und lockeres Schwimm- oder Lauftraining vor der Abreise nichts einzuwenden. Dieses dient der aktiven Regeneration. Am ersten Tag in heimischen Gefilden sollte ebenfalls eine Regenerationseinheit absolviert werden. 45 Minuten locker Schwimmen oder Laufen, beziehungsweise 60–90 Minuten locker Rad fahren. Der zweite Tag sollte ein kompletter Ruhetag sein. Massagen oder Sauna unterstützen die Regeneration enorm, ebenso wie Mobilisation, Dehnen, Yoga und ähnliche Formen des Bewegungs- und Stabilisationstrainings (Black Roll).

Bis zum folgenden Wochenende sollte nur kurz und ruhig trainiert werden: Keinerlei nennenswerte Umfänge oder Intensitäten. Ein weiterer kompletter Ruhetag wäre empfehlenswert. Ab dem Wochenende kann wieder ins moderate Grundlagen-training eingestiegen werden. Nach einem 14-tägigen Aufenthalt ist auch die folgende Woche noch bis einschließlich Don-

### GUIDE TIPP

**Schorsch`Tipp:** Das After-Tour-Bier schmeckt einfach bei unserem Willy, gleich neben dem Hotel Pinia, am besten! Da müßt ihr unbedingt mal vorbeischaun.

### BEISPIEL TRIATHLON TRAININGSWOCHE

#### Schwerpunkt Grundlagenausdauer

##### Sonntag

10:00 Uhr R 3-3,5h GA1  
16:30 Uhr L 20' ein + 4-6x1000m ext. oder int.,  
Pause 3min gehen/traben + 15' aus  
18:00 Uhr Athletik 30 min

##### Montag

Evtl. 07:00 Uhr L 30-45' GA1 niedrig. Nüchternlauf.  
10:00 Uhr R 3,5-4h GA1. 1-3 x 10' KA2: TF 70 an den Anstiegen. HF im aerob/anaeroben Mischbereich unterhalb der IANS.  
16:30 Uhr Sw 1-1,5h inkl. 8x100m (100m GA1/2 Pause: 15 sec., 100m GA1 Pause: 10 sec. im Wechsel)

##### Dienstag

10:00 Uhr R/L: R 3,5-4,5h GA1 + L 20 min GA1 + 10' L ABC + 3-4 x Steigerungslauf über 80-100m  
17:30 Uhr Athletik 30-45 min

##### Mittwoch – Entlastungstag

11:00 Uhr Sw 1-1,5h, ruhig

##### Donnerstag

10:00 Uhr R 3,5-6h GA1, inkl. 1-3 x 10' KA2  
17:00 Uhr L 60-90 min GA1  
18:30 Uhr Athletik und Dehnen 15-30 min

##### Freitag

Evtl. 07:00 Uhr L 30-45' GA1 Nüchternlauf  
10:00 Uhr R 3-3,5h GA1  
16:00 Uhr Sw 1-1,5h

Schwimmen (SW): 3x, 3-4,5h  
Rad (R): 5x, 16,5-21,5h  
Laufen (L): 3-5x, 2:45-4:45h  
Athletik (A): 3x, 1:15-1:45h  
Gesamt: 14-16x, 23,5-32,5h

nerstag eine sehr ruhige und moderate Grundlagenwoche mit mindestens einem kompletten Ruhetag, bevor es ab Freitag, also 12 Tage nach Abreise, wieder mit den normalen Trainingsumfängen und -intensitäten weitergeht.

### WIE REAGIERT MEIN KÖRPER

Unbedingt abzuraten ist von einem Wettkampf innerhalb der Entlastungsphase, beziehungsweise am Wochenende direkt danach. Jeder Trainingsreiz wird erst in der Regenerationsphase nach dem eigentlichen Training vom Körper verarbeitet. Idealtypisch gesehen reagiert der Körper auf das Training, indem er alle beteiligten Körpersysteme vor dem nächsten Training auf ein besseres Ausgangsniveau versetzt, um dem gleichen Reiz beim nächsten Mal besser begegnen zu können. Wir werden ausdauernder und/oder schneller. Da ein Trainingslager insgesamt einen sehr großen Reiz darstellt, bedarf es auch einer langen Regenerationsphase, bevor der Körper das nächste Leistungslevel erreicht hat. Wird mitten in einer Re-



www.cocoonsports.com



generationsphase ein neuer und intensiver Reiz gesetzt, wie ein Wettkampf oder ein zu langes oder zu intensives Training, so wird die Regeneration empfindlich gestört. Um auf das vom Körper benötigte Regenerationsniveau für das weitere Training zu kommen, muss die Entlastungsphase nach der Störung verlängert oder gar neu begonnen werden. Bei Nichtbeachtung dieser physischen Vorgänge drohen Infekte, Überlastungssyndrome oder gar Übertrainingszustände.

### ERNÄHRUNG

Die Ernährung spielt eine große Rolle für den sportlichen Erfolg des Trainings. Eine Grundregel lautet: Viel Training viel Essen - wenig Training, wenig Essen. Während des Trainingslagers sollte gesund und ausreichend gegessen werden. Da Kohlenhydrate die einfachste und schnellste Form der Energiezufuhr für den Körper darstellen, sind diese zu bevorzugen. Aber auch Eiweiß (Aminosäuren), Vitamine und Ballaststoffe müssen in ausreichender Menge zugeführt werden. Mit einer ausgewogenen Basisernährung, die während des Trainingslagers etwas zugunsten der Kohlenhydrate verschoben wird, ist der Körper im Allgemeinen ausreichend versorgt.

### GUIDE TIPP

**Denis Tipp:** Der wilde Wiesenspargel in Istrien ist einfach wunderbar! Ab März hat er Saison und ist vor allem im Risotto ein Hochgenuss. Wer's mag, kriegt das Ganze auch mit Prosut verfeinert. Auch die Trüffelnudeln in Motovun kann ich nur empfehlen. Mmmhhhh....da fährt man gern mal ein paar Kilometer mehr.

Hilfreich für die Regeneration ist eine ständige Energiezufuhr, vor allem auch während der Trainingseinheiten. Läuft der Körper einmal leer, dauert es 24 bis 48 Stunden, bevor die Glykogenspeicher im Körper wieder vollständig aufgefüllt sind. Da in diesem Zeitraum bereits die nächsten Einheiten anstehen, werden diese nicht nur in einem energetischen Mangelzustand absolviert, sondern belasten den Körper und vor allem das Immunsystem mehr als unter optimalen Bedingungen.

Da der Körper in den ersten anderthalb Stunde nach der Belastung am effizientesten Energie speichern kann, sollte in den ersten 90 Minuten nach der Belastung ein kohlenhydrat- und eiweißreiches Getränk oder Nahrung zugeführt werden. Dies kann ein Regenerationsshake, Obst oder ein Pasta Snack sein. Auch eine Tasse Kakao ist ein guter Lieferant von Kohlenhydraten und Eiweiß.

## GUIDE TIPP

**Barbara's Tipp:** Einer meiner persönlichen Hotspots in Istrien ist gleich neben der St.Martins Kirche in Vrsar. Von dort oben hat man einfach eine grandiose Aussicht über das Meer und die vielen, kleinen Inseln!

Mit einer zurückhaltenden, aber ausreichenden und ausgewogenen Ernährung in der Woche nach dem Trainingslager lässt sich leicht der Effekt des „Nachbrennens“ nutzen. Achtet man in den ersten sieben Tagen nach der Trainingsmaßnahme darauf gesund, ausgewogen, aber kalorienarm zu essen, verschwinden locker 1–2 kg Fett auf der Waage. Einfach nur Schokolade, Chips, Alkohol und ähnliche Verführungen weglassen und Wasser und Tee statt Säfte trinken. Das spart problemlos etliche Kalorien pro Tag ein.

## EINIGE PRAKTISCHE TIPPS ZUM SCHLUSS

Man sollte nicht ganz ohne Radkilometer in den Beinen (es gelten natürlich auch Ergometer- und Rollenkilometer) ins Trainingslager reisen. Ansonsten wird der Reiz, der auf den Körper einwirkt, zu groß und ein Infekt oder eine Überlastung ist wahrscheinlich.

Autorin: Heike Priess

Früher Triathletin mit Profilizenz, heute europaweit tätige Trainerin zahlreicher Hobby- und Altersklassenathleten.

[www.Personal-Triathlon-Training.de](http://www.Personal-Triathlon-Training.de)



Man kann die Regeneration während des Trainingslagers nicht nur durch ausreichend Schlaf und gesunde Ernährung verbessern. Auch eine Nachbereitung des Trainingsschwerpunktes des Tages mithilfe einer anderen Sportart hilft und macht die Beine locker. Triathleten gehen nach dem Radfahren laufen oder schwimmen. Manchmal als eigenständige Einheit, manchmal als reine regenerative Maßnahme. Radsportlern sei Schwimmen empfohlen. 20–30 Minuten lockeres Schwimmen nach dem Radfahren wirkt Wunder.

Bei den Radausfahrten sollte man immer genügend zu essen und zu trinken, eine Windweste und eine leichte Jacke für die Kaffeepausen sowie Ärmlinge, Beinlinge oder Knielinge bei wechselhaftem Wetter dabei haben. Ganz wichtig aber ist der Ausweis, die Krankenversicherungs- und die Kredit- oder EC-Karte. Es passiert wenig und selten etwas, aber wenn es einen trifft, sind diese Dinge im Ausland für eine schnelle und unkomplizierte Hilfe ein absolutes Muss.

**Fürs nächste Trainingslager wünsche ich viel Spaß, viel Erfolg und gute Beine!**

Heike Priess





# DIE RICHTIGE ERNÄHRUNG

## IM TRAININGSLAGER

Autor: Gerald Zötsch - SMIG Protraining

Ein Trainingslager und eine Radreise ist grundsätzlich eine Ausnahmesituation für deinen Körper und seine Funktionen. Wir geben dir in den nächsten Zeilen ein paar wichtige Tipps für deine richtige Ernährung in dieser Zeit des erhöhten Energiebedarfs, die keinesfalls dafür gedacht sein sollte, eine Diät zu machen. Wenn du dich richtig und mit Köpfchen ernährst, werden die Kilos auch so purzeln. Aber das primäre Ziel sollte es sein, eine gute Trainingsbasis für die Saison zu legen! Soll heißen: Die richtige Ernährung ist die Grundlage für eine gute Leistung und Regeneration und um so ein erfolgreiches Trainingslager zu ermöglichen.

### **PFLICHT : HIGH-CARB**

Zwei häufige Fehler, die leider oft im Trainingslager im Bereich der Ernährung gemacht werden, sind:

- 1.) Zu wenig zu essen beziehungsweise eine Low-Carb-Diät zu machen. Diese ist in verschiedenen Bereichen des Fitnesssports ein gutes Konzept zur Gewichtsreduktion (Low-Carb), sollte jedoch in Ausdauersport-Trainingslagern mit vielen Trainingsstunden vermieden werden.
- 2.) Viel Training rechtfertigt keine einseitige „Fastfood“ – Ernährung. Auf eine, dem Energiebedarf angepasste, gesunde Ernährung ist deshalb unbedingt zu achten.

## DER ENERGIEBEDARF

Der tägliche Kalorienbedarf steigt im Normalfall während eines Trainingslagers enorm an. Mehrere Stunden täglich am Rad zu trainieren, sowie noch andere, zusätzliche Laufeinheiten zerreißt ordentlich an der Substanz. Zum täglichen, durchschnittlichen Grundbedarf von circa 1800–2500 Kilokalorien (variiert zwischen Mann und Frau) kommen pro Trainingsstunde (Radsport) und je nach Intensität circa 500 bis 800 Kilokalorien (kcal) dazu. So erfordert beispielsweise eine vier- bis fünfstündige Radausfahrt im Grundlagentempo mindestens 2000 kcal, um den Körper nicht in eine negative Energiebilanz zu bringen.

Eine Diät oder kalorienreduzierte Ernährung ist währenddessen keinesfalls zu empfehlen. Mit leeren, beziehungsweise unzureichend gefüllten Kohlenhydratspeichern, greift das Training rasch die Substanz an, das heißt: die reine Fettverbrennung setzt ein und Reserven werden aufgebraucht, somit kann der Körper die benötigte Energie nicht mehr aufbringen und verstoffwechselt körpereigene Proteine.

Diese Proteine und Eiweißbausteine kommen entweder aus der Muskulatur oder aus dem Immunsystem, jedoch ist beides kontraproduktiv und schwächt den Körper. Als Resultat daraus werden Muskeln abgebaut und das Immunsystem geschwächt. Infolgedessen sind längere Regenerationszeiten notwendig, die Infektanfälligkeit ist erhöht und der Erfolg und Sinn des Trainingslagers ist stark gefährdet.

## KOHLLENHYDRATE, FLÜSSIGKEITSHAUSHALT, EIWEISS

Eine ausgewogene und vor allem kohlenhydratbetonte Ernährung (Nudeln, Kartoffeln, Reis, usw.) ist im Trainingslager absolute Pflicht. Durch das hohe Trainingspensum steigt der Mineralstoffbedarf an, daher sollte viel Gemüse und Rohkost täglich auf dem Teller nicht fehlen. Um den Magen-Darmtrakt nicht übermäßig mit großen Nahrungsmengen zu belasten, ist ein gezielter Einsatz von Nahrungsergänzungsmitteln außerdem zusätzlich noch sinnvoll.



**Kohlenhydrate:** Unsere körpereigenen Speicher und Glykogenreserven reichen für ein längeres, mehrstündiges Training nicht aus. Daher ist es notwendig, bereits während des Trainings regelmäßig Kohlenhydrate zuzuführen, um einen körperlichen Einbruch zu verhindern.

Empfehlung fürs Grundlagentraining  
(ab 2,5 Stunden Trainingszeit) im Camp:

Circa 40-60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde zuführen, am besten über leicht verdauliche, hochwertige Energieriegel oder durch Kohlenhydratbeigaben im Getränk - beides belastet den Magen-Darmtrakt kaum und steht dem Organismus schnell zur Verfügung. Die zuzuführende Menge von Kohlenhydraten ist naturgemäß individuell, daher sollte die oben angeführte Menge als Richtwert angesehen werden.

**Flüssigkeitshaushalt:** Durch die wärmeren Temperaturen im Süden schwitzt der Sportler vermehrt und verliert dadurch deutlich mehr Flüssigkeit als im Training zuhause. Deswegen ist es wichtig, die aufgebrauchten Elektrolyte durch hochwertige, isotonische Sportgetränke dem Körper wieder zuzuführen.

Als Empfehlung gilt daher (je nach Temperatur):

Pro Stunde sollten 0,5 - 1,0 Liter während der Belastung regelmäßig und in kleinen Mengen getrunken werden und das bereits ab dem Trainingsbeginn. Bei aufkommendem Durstgefühl hat die Dehydration nämlich bereits begonnen.



## GUIDE TIPP

**Heike's Tipp:** Zum Muscheln essen in den Lim Fjord! Da gibt es die besten und frischesten Meeresfrüchte. Einfach ein Gedicht und mein besonderer Tipp für euren Ruhetag.

**Erhöhte Belastung – erhöhter Eiweißbedarf:** Die tägliche Aufnahme von Proteinen und Aminosäuren ist im Trainingslager besonders wichtig, da verbrauchte Strukturen in der Muskulatur und im Immunsystem wieder aufgebaut werden müssen. Das Training wirkt katabol = abbauend, die Regenerationsphase dient der Wiederherstellung und Verbesserung dieser Körperfunktionen, sie wirkt also anabol = aufbauend.

Um eine optimale Regeneration gewährleisten zu können und um einem Verlust von Muskelmasse entgegenzuwirken, liegt im Ausdauersport der tägliche Eiweißbedarf bei circa 1,5–2 Gramm pro Kilogramm Körpergewicht.

Dieser Bedarf kann größtenteils durch eiweißreiche Nahrung abgedeckt werden (Mageres Fleisch, Milch- und Sojaprodukte, Eier, Fisch usw.). Eine Zufuhr von speziellen Nahrungsergänzungsmitteln hat jedoch den großen Vorteil, dass die Verdauung deutlich weniger belastet wird.

Protein ist ein, von seiner Wichtigkeit her, häufig unterschätzter Grundnährstoff für Radsportler und Triathleten.

### ZUSAMMENFASSUNG

Der Tag im Trainingslager sollte mit einem hochwertigen, ausreichenden Frühstück beginnen! Daher gehören Vollkornprodukte, Müsli und Obst unbedingt auf den Tisch. Wer zu stark auf Weißmehl und Zucker setzt, bekommt früher wieder Hunger und muss umso früher während des Trainings mit der Kohlenhydratzufuhr beginnen, um in weiterer Folge keinen Energieeinbruch zu erleiden.

Bei längeren Radausfahrten sollte ausreichend Verpflegung mitgenommen werden. Riegel, Gels und Kohlenhydrate in Pulverform (zum Beimengen in Getränken) sind am einfachsten mitzuführen bzw. am effektivsten. Um den Fettstoffwechsel besser zu trainieren, kann während des ersten Trainingsabschnitts (also in den ersten 60–90 Minuten) bei Bedarf nur Wasser getrunken werden. Anschließend sollte jedoch unbedingt mit der Zufuhr von Kohlenhydraten und Elektrolyten begonnen werden.

Nach dem Training ist es besonders wichtig, so schnell wie möglich die Glykogenspeicher wieder aufzufüllen und dem Körper Eiweiß zur Verfügung zu stellen. Dies beschleunigt die Regeneration und reduziert das Auftreten möglicher Muskelschäden.

Neuesten Erkenntnissen zufolge geht man davon aus, dass es in der Zeitspanne von bis zu circa 90 Minuten nach dem Training ein „anaboles Fenster“ gibt, in dem eine Proteinzufuhr (Recovery Shakes eignen sich am besten, sowie die Zufuhr von Kohlenhydraten).

Das Abendessen im Trainingslager stellt meist die Hauptmahlzeit dar. Es sollte jedoch nicht zu spät am Abend sein, da die Verdauung einige Zeit in Anspruch nimmt und nicht während der Regenerationsphase im Schlaf erfolgen sollte. In den meisten Trainingshotels gibt es ein reichhaltiges Buffet mit Fleisch, Fisch, Pasta, Reis und Salat. Regel: Je bunter der Teller, desto besser.

Empfehlenswerte Nahrungsergänzungsmittel sind:

- Elektrolytgetränken (Natural Power ISO FIT SPORT) für den Mineralstoff- und Flüssigkeitsverlust
- Energieriegel (Natural Power BEST ENERGY BAR)
- Kohlenhydrat Transmitter (Natural Power POWER PLEX) für die Glykogenspeicher
- Protein Recovery Shakes (Natural Power Eiweiß Depot / H2o RECOVERY PROTEIN / Soja FIT), BCAAs, Recovery Aminos für eine hochwertige Eiweißzufuhr
- Gelenknährstoffe Glucosamin + Chondroitin ! (GZ.2015)

Sportnahrung muss natürlich sehr individuell auf jeden einzelnen Sportler abgestimmt werden. Die hier angeführten Mengen sind also als Richtwerte zu sehen.



# KLEINE VELOSOPIE



*DER DUFT VON SATTGRÜNEN PINIENWÄLDERN  
STEIGT MIR IN DIE NASE, ALS ICH KEHRE UM KEHRE  
DES RADLERBERGS HINTER MICH BRINGE.*

*MEINE SCHWEISSPERLEN TROPFEN AUF DEN LENKER  
MEINES ALUROSSES UND GLITZERN IM SONNENSCHN –  
EIN GLÜCK, DIE HÄLFTE DER FÜNF KILOMETER  
HABE ICH SCHON GESCHAFFT!*

Autorin: Barbara Tesar

Zug um Zug atme ich die Frische Istriens mit ihrem authentischen Duft nach Wiesenkräutern, endlosen Nadelwäldern und dieser leicht-salzigen Brise der tiefblauen Adria. Noch ein knapper Kilometer liegt vor mir, dann bin ich oben ganz angelangt!

Ein tiefes Gefühl innerer Zufriedenheit ereilt mich, als ich von meinem Rad steige und einfach nur die Weite der Halbinsel genieße. Ich bin da, ganz oben und Istrien liegt zu meinen Füßen!

### **ENDLOSE WEITEN UND NOCH MEHR GESCHICHTE**

In der Ferne erkenne ich die Stadtsilhouette von Motovun, der Trüffelhochburg Istriens. Oben auf dem Kegelberg gelegen mit seiner verspielten Silhouette. Ein Städtchen, das lieblicher nicht sein könnte und viel Geschichte in sich birgt. Waren es beispielsweise die Venezianer, die es sehr prägten und es aufgrund seiner strategisch günstigen Lage als Handelsstützpunkt nutzten. Der Schiffsverkehr war zu dieser Zeit sogar über die Mirna, die heute nur noch ein kleines, versandetes Flüsschen ist, möglich.

Der Sage nach, hauste dort sogar einmal ein Riese, Veli Jože, der Beschützer der armen, kleinen Bauern. Eines Tages kam es allerdings dazu, dass sich Veli Jože so sehr über einen ungerechten Lehensherren erzürnte, dass er vor lauter Wut den Stadtturm rüttelte und schüttelte, sodass dieser bis heute schief steht. Aufgrund dieser Tat ist Veli Jože bis heute, der Sage nach, in einer Schlucht im Mirna Tal angekettet und wartet darauf befreit zu werden.

### **WUNDERBARE AUSBLICKE**

Ich schaue übers Land und sehe ich Umriss des Butoniga Stausees, der für die Trinkwasserversorgung der Bevölkerung Wichtiges beiträgt. Erhaben über dem See schlängelt sich die Höhenstraße. Kurve um Kurve bot sie schon 2004 dem Giro d'Italia eine perfekte Kulisse. Das Dörfchen Draguc auf dieser Tour wurde sogar für die eine oder andere Hollywood-Filmproduktion im Dörfchen Draguč auf dieser Tour, wurde sogar schon die eine oder andere Hollywood-Produktion verfilmt.

Ich schwinge mich wieder auf mein Edelross und fahre über das liebliche Örtchen Oprtalj in Richtung Grožnjan. Endlich – es geht bergab, ich nehme Geschwindigkeit auf und lasse mir den Fahrtwind um die Ohren sausen. In Windeseile durch die wunderbare Zypressenallee und sanfte Hügellandschaft – einfach schön! Mein Radlerherz schlägt höher und höher!

### **EIN LOHNENDER ABSTECHER**

Soll ich oder soll ich nicht? Ein kleiner Abstecher würde wohl lohnen! Meine Gedanken drehen sich um die für mich wohl beeindruckendste Dorfansicht der Halbinsel, nämlich die von Završje. Ich nehme den kleinen Umweg in Kauf, um mir diesen Anblick nicht entgehen zu lassen. Vielleicht hab ich ja auch Glück und der Agroturismo mit der einzigartigen Aussicht hat gerade am Gaumen schmelzende Trüffelnudeln im Angebot?! Oh ja, das mach ich!

Der Anblick von Završje ist wie immer unglaublich. Zwar ist der Ort schon halbverfallen, aber er ist einfach immer noch ein äußerst romantisches Schmuckstück. Ein kurzer Fotostopp muss sein, dann geht es auch schon wieder weiter. Mein Gaumen muss sich wohl noch bis Grožnjan gedulden, denn der Agroturismo hat leider erst am Wochenende wieder geöffnet.

Egal, denn es ist ja nicht mehr weit bis ins Künstlerdorf.

### **TRÜFFELPASTA – WAS SEIN MUSS, MUSS SEIN!**

In Grožnjan angekommen, freue ich mich auf meine verdiente Pause. Nach einer radlergerechten Portion der wohl besten Pasta der Welt schlendere ich mit meinem Fahrrad durch den Ort vorbei an kleinen Galerien und Ateliers ortsansässiger Künstler und erkenne viele venezianisch geprägte Gebäude. Kein Wunder nutzten die Venezianer den Ort ab 1358 auch als Militärstützpunkt, nachdem die Erhaltung den Patriachen von Aquilea zu kostspielig wurde.

Leider wurde das Städtchen es im Uskokenkrieg schwer beschädigt und versank beim Niedergang der venezianischen Republik im Jahr 1779 in Bedeutungslosigkeit. Noch mehr als Istrien 1945 zur kroatischen Teilrepublik Jugoslawiens wurde und den dadurch einhergehenden Exodus italienischer Bewohner.

Den Marmorsteinbrüchen in der Umgebung hat der Ort seine heutige Bedeutung zu verdanken. So war es nämlich ein Bildhauer namens Aleksandar Rukavina, der die Wichtigkeit erkannte und 1965 erwirkte, dass die verfallenen Gebäude von rund 30 Künstlern kostenlos gegen Wiederaufbau bewohnt werden durften.

Erholt schwingen ich mich wieder auf mein Gefährt und radle leichtfüßig zurück in Richtung Küste. Ich zische vorbei an blühenden Wiesen und mediterranen Olivenbäumen. Während ich mir Gedanken darüber mache, ob meine Beine noch einen weiteren Hügel nach Vižnada vertragen oder lieber gleich etwas flacher ans Meer wollen, kommt auch schon die Vorfreude auf. **Die Vorfreude auf neue Abenteuer und Landschaften, die ich noch erleben werde, auf diesem wunderbaren Stück Erde!**



## ISTRIABIKE – RADSPORTFERIEN UND TRIATHLONTRAININGSCAMPS

### Termine:

21. März bis 16. Mai 2015

26. September bis 3. Oktober 2015

3\*- und 4\*- Hotels in Porec

Geleitetes Radtraining in verschiedenen Gruppen

- Erfahrene Trainer und Instrukoren:  
lerne von den Besten
- Betreute Trainingseinheiten:  
Schwimm- und Lauftechniktraining,  
Core Training und mehr!
- Radsportbaspaket: Sportverpflegung,  
Kartenmaterial, Vorträge, geleitetes  
Sportprogramm\*, Goodies
- Schwimmen im beheizbaren 25m-Outdoor-Pool
- Laufwege in grandioser Landschaft
- 400m Laufbahn

Preis: **ab € 359,-**

## SPEZIALWOCHE UND SPECIALS

### Open Water Schwimmwoche

für Triathleten & Langdistanzschwimmer:

09. Mai bis 16. Mai 2015

### IstriaBike&Boat

Inselhüpfen mit dem Rennrad:

3.–10. Oktober 2015

### Ironman 70.3

Diverse Reisepackages zum Ironman

70.3 Pula am 20. September 2015

\* gegen Gebühr



## **ISTRIABIKE**

Barbara Tesar

Birleitenweg 39  
A-8062 Kumberg  
Tel. +43 699 10747797  
office@3t-active.com  
www.istriabike.com

