

Von A wie Anfänger bis Z wie Zukunft

Ein Fazit in ABC-Form schaut auf vier Monate MOVE 2012 zurück

Von Julian Glonnegger

REGION - Das Rennradprojekt MOVE ist inzwischen zu Ende und auch im dritten Jahr rückblickend ein voller Erfolg gewesen. Im MOVE-ABC blicken SZ-Volontär Julian Glonnegger und Initiator Uwe Peschel gemeinsam auf die vergangenen Monate zurück.

A wie Anfänger: Auch in diesem Jahr saßen beim Trainingsprojekt viele Teilnehmer zum ersten Mal auf einem Rennrad. Von den insgesamt 300 Teilnehmern waren 58 absolute Neulinge.

B wie Berichterstattung: Die Schwäbische Zeitung begleitete als Medienpartner die Trainingsgruppen über die gesamte Zeit. Im Zweiwochen-Rhythmus gab es zu unterschiedlichen Themen rund um den Radsport sowie rund um die Teilnehmer Artikel in der SZ zu lesen. Alle Berichte sind auch im Internet unter www.schwaebische.de/move2012 zu finden.

C wie Core-Training: Im Radius in Ravensburg bekamen die Movelers in vier Übungsstunden zu spüren, was Core-Training bedeutet. Das aus den USA stammende Stabilisations- und Krafttraining spricht vor allem tiefer liegenden Muskelgruppen an.

D wie Doping: Seit Jahren leidiges Thema im Spitzensport. Bei den Hobbyradlern von MOVE genügt aber Apfelschorle oder der obligatorische Eisbecher nach der Trainingsausfahrt.

E wie Ernährung: Wird bei MOVE groß geschrieben. Bei zwei Vorträgen wurden Tipps gegeben, wie sich die Teilnehmer gesünder im Alltag ernähren können. Die richtige Ernährung spielt eine große Rolle, um gesetzte Trainingsziele zu erreichen.

F wie Fortschritt: Der war über die gesamte Trainingsphase zu beobachten. Alle Gruppen konnten am Ende deutlich längere Touren fahren als zu Beginn von MOVE im April.

G wie Gruppenfahren: War für viele Teilnehmer anfangs neu. Wurde deshalb lange geübt. Mit dem Ergebnis, dass inzwischen alle Movelers ohne Probleme im Pulk der hellblauen Trikots fahren können.

H wie Helm: Ist bei MOVE immer Pflicht. Wer keinen Fahrradhelm trägt, darf nicht mitfahren.

I wie individuell: Jeder Teilnehmer bekommt einen individuellen Trainingsplan, nach dem er Um-



Auch von knackigen Steigungen lassen sich die Move-Teilnehmer nicht mehr aus dem Tritt bringen.

FOTO: PRIVAT

fang und Intensität seiner Ausfahrten richten kann. Der Leistungsstand jedes einzelnen wurde Ende März bei einer Leistungsdiagnostik festgestellt.

J wie Jugend: Die jüngste Teilnehmerin war die 18-jährige Verena Schlichthärle, die in der Trainingsgruppe in Weingarten ihre persönliche MOVE-Premiere feierte.

K wie Kochwerk und Kurhaus: Im Kochwerk in Ravensburg sowie im Kurhaus in Bad Wurzach fanden die insgesamt fünf Vortragsabende in diesem Jahr statt.

L wie Laktat: Wurde vor der ersten Trainingsausfahrt im Leistungsdiagnostikzentrum in Friedrichshafen bei jedem Teilnehmer gemessen, um den Fitnessstand bestimmen und dadurch ein individuelles Trainingsprogramm aufstellen zu können.

M wie Motivation: War bei den Teilnehmern reichlich vorhanden. Vor allem das Grup-

penerlebnis ermuntert die Movelers Jahr für Jahr zu neuen Höchstleistungen.

N wie Natur: Die erlebt man beim Rennradfahren hautnah. Viele Movelers kamen während der Ausfahrten an Plätze oder Orte, die sie vorher noch nicht kannten.

O wie Oberschenkel: Die brannten gerade zu Beginn der Ausfahrten beim ein oder anderen Teilnehmer gewaltig.

P wie Pass: Im August ging es für einige noch über den ein oder anderen Alpenpass. Während sich eine Gruppe in Richtung Gardasee aufmachte, radelten die anderen vier Tage lang in den Montafoner Alpen.

Q wie Quatschen: Auch dafür hatten die Teilnehmer reichlich Zeit, denn bei allem Ehrgeiz steht bei MOVE vor allem der Spaß im Vordergrund.

R wie Regen: Es gab vor allem anfangs einige Regenausfahrten, zweimal mussten die Ausfahrten wegen Gewitter ganz abgesagt werden. Im Vergleich zu 2010 hat es kaum geregnet, und wenn, dann war es meist nicht kalt.

S wie Stürze: Einen etwas heftigeren Sturz gab es in der Weingartener Trainingsgruppe gleich zu Beginn. Drei Movelers konnten daraufhin erst gegen Ende des Trainingsprojekts wieder auf den Sattel steigen. Ansonsten gab es aber keine größeren Verletzungen.

T wie Tour de Barock: Sie war die Abschlussstour von MOVE 2012. Insgesamt waren 250 Movelers gemeldet. Einige blieben aber aus Angst vor dem vielen Regen zuhause. Die, die da waren, haben ihr Kommen trotz der nassen Verhältnisse nicht bereut.

U wie Uwe: Uwe Peschel ist Initiator und sozusagen „der Vater von MOVE“. Der ehemalige Radprofi und Olympiasieger von 1992 wohnt in Kressbronn am Bodensee und möchte die Menschen dazu animieren, die Natur auf dem Rennrad zu genießen.

V wie Vorträge: Nach dem Info-Abend zu Beginn gab es zwei Expertenvorträge zum Thema Ernährung, einen Vortrag zu Fragen der Verkehrsordnung sowie eine Erklärstunde zum Thema Leistungsdiagnostik.

W wie Wintertraining: Um auch im Winter, wenn das Rennrad eher im Keller steht, fit zu bleiben, will Uwe Peschel gemeinsam mit dem Radius in Ravensburg Core-Trainingskurse anbieten.

X wie xund (gesund): Dass das regelmäßige und angeleitete Sporttreiben der Gesundheit der Teilnehmer gut tut, ist neben dem Spaß und der sportlichen Leistungssteigerung wohl der wichtigste Trainingseffekt und für viele Hobbyradler der Hauptgrund für ihre Teilnahme.

Y wie... : Da verließ den Autor nun wirklich die Kreativität.

Z wie Zukunft: Für die Zukunft wünscht sich Uwe Peschel, dass die Teilnehmer sich weiterhin treffen, um gemeinsam auf dem Rad die Gegend zu erkunden. Zumindest so lange, bis es im nächsten Jahr wieder von neuem los geht. Dann mit dem vierten vierten Anlauf des Rennradprojekts, mit MOVE 2013.



Seit 2010 treten die Movelers bei der Radaktion der Schwäbischen Zeitung in die Pedale.

FOTO: KÄSTLE



Wohl verdiente Pause: Der Seepark in Pfullendorf war bei Trainingsausfahrten ein geeigneter Erholungsort.

FOTO: PRIVAT



Gute Laune war bei MOVE 2012 Pflicht.

FOTO: GLONNEGGER



Platten gehören zum Radfahren einfach dazu. Gut, dass man bei Move gleich mehrere helfende Hände zur Seite hat.

FOTO: PRIVAT

Interview

„Es wird Move auch im nächsten Jahr geben“

Uwe Peschel zieht eine durchweg positive Bilanz und fiebert bereits dem nächsten Jahr entgegen

Weingarten/Tettang/Biberach - Hauptorganisator und Rennrad-Guru Uwe Peschel ist im Gespräch mit Volontär Julian Glonnegger von den Fortschritten seiner Teilnehmer begeistert.

SZ: Move 2012 ist zu Ende. Wie fällt Dein Fazit aus?

Peschel: Wir radeln schon im dritten Jahr zusammen mit der Schwäbischen Zeitung und es ist immer wieder faszinierend zu sehen, welche Fortschritte unsere Teilnehmer in diesen wenigen Wochen machen und wieviel Spaß sie dabei haben. Für mich als begeisterten Rennradler, ist es das Größte, etwas von diesem Gefühl auf unsere Radler zu übertragen. Es macht mich glücklich und motiviert mich und mein tolles Team, so viel Freude auf dem Rennrad zu spüren.

SZ: Es war das dritte Jahr des Trainingsprojekts. Was hat sich im Vergleich zu den Vorjahren verändert?

Peschel: Inhaltlich bleiben wir unserem Konzept des gesunden Fitnessstrainings auf dem Rennrad treu. Strukturell hatte ich leider durch meinen „Zweitjob“ als sportlicher Leiter bei Katusha nicht die Menge an Zeit, wie ich sie gerne gehabt hätte. Dass Move2012 so ein tolles Er-



Uwe Peschel.

FOTO: PRIVAT

gebnis für Alle war, lag auch an der mehrjährigen Erfahrung und Freude unserer Trainer.

SZ: Hört man sich unter den Teilnehmern um, ist die Begeisterung groß. Die Wahrscheinlichkeit, dass die Movelers auch weiterhin regelmäßig fahren, scheint groß. Peschel: Welches größeren Kompliment könnten die Teilnehmer uns machen? I have a dream: In der Zukunft treffen sich die Rennradfahrer am Wochenende und fahren gemeinsam zum Trainieren. Gebt uns noch ein paar Jahre und Rennradgruppen werden am Wochenende nicht mehr als Exoten und Hindernis, sondern als normal wahrgenommen. Warum soll das, was in

Italien und Frankreich funktioniert, nicht auch bei uns gehen. Unsere Radler spüren die Fortschritte und die Erfahrung zeigt, dass der größte Teil versucht, diesen Fitnesszustand bis zum nächsten Jahr zu halten. Wir helfen dabei mit besonderen Angeboten im Verlauf der nächsten Monate.

SZ: Wie haben Dir die Vorträge während der vier Monate gefallen?

Peschel: Ich finde die Vorträge im Kochwerk in Ravensburg oder im Kurhaus in Bad Wurzach sehr wichtig. Bei allem Spaß den die Aktion machen soll, verfolgen wir doch eine Absicht mit unserem Training. Wir wollen zeigen, das Rennradfahren ein perfektes Gesundheits- und Fitnessstraining ist. Um das zu verstehen, sind die Vorträge sehr wichtig. Ob jetzt das Bike-Studio beim Rad-Anpassen, die LiSe als Ernährungsspezialist, die SBK als Gesundheitskasse, Dr. Feil als Lebensverlängerer, das Montafon als Motivationshilfe oder das Radius, mit seiner Kompetenz im physiotherapeutischen Bereich, jeder einzelne Partner trägt einen großen Teil zum Gelingen der gesamten Aktion bei.

SZ: Die Abschlussfahrt bei der Tour de Barock war ziemlich ver-

regnet. War es für die Movelers dennoch ein Erfolg?

Peschel: Wenn man die vielen strahlenden Gesichter der Tour de Barockstarter im Brauereigarten in Bad Schussenried nach 90 doch relativ schweren, teilweise nassen Kilometern gesehen hat, wenn man die Freude der Radler beim Treffpunkt vor den Ausfahrten mitbekommt, wenn die Teilnehmer unser Trikot mit Stolz tragen und jeder nach Move 2013 fragt, dann haben wir 2012 Alle zusammen, wohl vieles wieder richtig gemacht. Am Ende der vier Monate vergisst man leicht, da standen teilweise absolute Neulinge Mitte April am Bike-Studio und haben sich mit uns auf dieses Abenteuer Move eingelassen. Wenn diese Gruppen jetzt auf der Strasse unterwegs sind, ist der einzige Unterschied zu meinen Profis bei Katusha die Trikotfarbe, so perfekt funktioniert das Gruppenfahren.

SZ: Was rätst Du deinen Schützlingen nun, da das angeleitete Training vorbei ist?

Peschel: Dranbleiben, dranbleiben und Spaß haben. Regelmäßigkeit ist wichtig, ohne Trainer fällt es leichter, ein Training abzusagen. Jetzt gilt es zu zeigen, das auch ohne „Druck“ von uns ein Samstagtreff funktionie-

ren kann. Genießt eure gewonnene Leistungsfähigkeit und plant tolle Touren im Herbst.

SZ: Viele Movelers fiebert bereits dem nächsten Jahr entgegen. Hat sich Uwe Peschel über Move 2013 bereits Gedanken gemacht?

Peschel: Nach Move ist vor Move! Natürlich haben wir uns im Team Gedanken über das nächste Jahr gemacht und die Kernaussage heißt: Es wird ein Move 2013 geben. Das Training werden wir nicht neu erfinden, aber durch die Arbeit im Profibereich mit Katusha habe ich viele neue Ideen im Trainings- und Ernährungsbereich, die wir versuchen werden als Bereicherung unserer Radler mit einzubringen.



Was ist MOVE?

Bereits im dritten Jahr hat der ehemalige Radprofi und Olympiasieger von 1992 Uwe Peschel in Kooperation mit der Schwäbischen Zeitung ein Rennrad-Trainingsprojekt für Hobbyradler angeboten. In den Regionen Biberach, Ravensburg und am Bodensee trainierten seit Anfang April 300 Teilnehmer in verschiedenen Trainingsgruppen ihre Ausdauer auf dem Sattel. Für vier Monate waren zwei Trainingsausfahrten pro Woche angesetzt, alles unter Berücksichtigung ausgearbeiteter und individueller Trainingspläne. Begleitend zu den Ausfahrten auf der Straße gab es immer wieder Experten-Vorträge zu Themen wie Leistungsdiagnostik, gesunde Ernährung oder Tipps im Straßenverkehr. Ziel des Projekts von Uwe Peschel und der Schwäbischen Zeitung ist neben dem Spaß und der sportlichen Entwicklung der Teilnehmer der positive gesundheitliche Aspekt des Trainingsprojekts. Seit Ende Juli ist MOVE 2012 zu Ende. Zum Abschluss nahmen die Move-Teilnehmer an der Tour de Barock in Bad Schussenried teil. In den vergangenen Tagen standen zwei mehrtägige Ausfahrten auf dem Programm. Die eine führte ins Montafon, die andere zum Gardasee. (glo)