

Internet:

www.rotofo.de/rad

3 Seen-Tour:

Ranchsee Drzecin Bischofsee Suleksee

Streckenvorschlag: Frankfurt (Oder) – Stadtzentrum – Oderbrücke - Slubice - Kleistturm – Kleiststein – See an der Ranch Drzecin – Dorf Drzecin – See bei Stare Biskupice – Nowe Biskupice – Suleksee – Kunowice - Basar Slubice – Frankfurt (Oder)

Länge: ca. 35 Kilometer



Radfahren steigert genauso gut die Kondition wie Joggen. Es ist daher eine gute Alternative für Leute, die aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr joggen können oder die einfach keine Lust zum Laufen haben. Das belastende Aufprallen des Fußes beim Laufen entfällt. Die aufgewandte Energie wird stoßfrei ausschließlich in die Vorwärtsbewegung geleitet, das entlastet den Stützapparat. Die Belastung für Gelenke und Wirbelsäule ist relativ gering.

Dafür ist Radfahren gut:

- Positive Effekte auf den gesamten Organismus erhält man bereits bei einer Trainingsdauer von insgesamt ca. 60 Minuten pro Woche. Dabei ist es besser, dreimal in der Woche 20 Minuten Rad zu fahren, als einmal in der Woche 40 Minuten.
- Muskulatur: wird besser durchblutet und insbesondere im Bereich der Beine gekräftigt.
- Ausdauer: erhöht sich.
- Herz: wird trainiert. Es kann dadurch ökonomischer schlagen, das heißt mit weniger Schlägen mehr Blut als beim Untrainierten pumpen.
- Atmung: vertieft sich, die Lunge wird gut durchblutet.
- Stoffwechsel: wird verbessert, z.B. sinkt der Cholesterinspiegel, das beugt unter anderem dem Herzinfarkt vor.
- Immunsystem: wird gestärkt, das schützt z.B. davor, sich eine Erkältung einzufangen.
- Schutz vor Krebs: Regelmäßiges Ausdauertraining schützt wahrscheinlich vor Tumorerkrankungen wie z.B. Brustkrebs. Darauf deuten die Ergebnisse verschiedener Studien hin.
- Hält jung: einem vorzeitigen Leistungsabbau im Alter wird vorgebeugt. Sportmediziner haben sogar Hinweise darauf, dass Sport das Leben verlängert.
- Stresstoleranz: wird erhöht. Ausdauersportler sind psychisch und physisch belastbarer als

Untrainierte. Depressionen und Aggressionen werden positiv beeinflusst.

- Naturerlebnis: Man ist nicht an eine Sporthalle gebunden, sondern kann draußen den Wechsel der Jahreszeiten miterleben.

Wie beginnen?

Radfahren kann, sportlich betrieben, zu einer sehr intensiven Belastung führen. Auch wer früher mal Rad gefahren ist und zwischenzeitlich lange keinen Sport betrieben hat, sollte vorsichtig beginnen. Viele sind bei weitem nicht mehr so fit, wie sie es in Erinnerung haben. Es besteht die Gefahr, sich als Wiedereinsteiger unter Druck zu setzen und durch Unkonzentriertheit infolge von Ermüdung Verletzungen und Unfälle zu riskieren.

Zur Ausrüstung des Radfahrers gehören im Idealfall: Fahrradschuhe, eine Radlerhose und ein atmungsaktives Oberteil. Am Anfang reicht jedoch auch normale Sportbekleidung völlig aus. Man hat übrigens von reiner Baumwolle als idealem Sportbekleidungsstoff Abstand genommen. Baumwolle saugt zwar den Schweiß auf, trocknet allerdings ganz langsam, sodass der Freizeitsportler mit der Verdunstungskälte durch den Fahrtwind einen Schnupfen riskiert. Besser sind so genannte Funktionsfasern, die keine Feuchtigkeit aufnehmen, sondern diese von der Haut wegtransportieren. Das Fahrrad sollte unbedingt verkehrstauglich sein. Wer Probleme mit dem Rücken hat - wie im übrigen 80 Prozent aller Bundesbürger - sollte seinen Lenker am besten so hoch einstellen, dass er fast aufrecht sitzt. Die sportliche Rennradposition über dem tiefen Lenker belastet nämlich die gesamte Wirbelsäule erheblich.

Das Einstiegsprogramm

Langsam mit dem Training beginnen. Dabei empfiehlt es sich, zunächst - soweit möglich - vorwiegend in ebenem Gelände zu fahren. Wie bei allen anderen Ausdaueraktivitäten ist auch beim Radfahren die Dauer wichtiger als das Tempo. Man sollte mit einem 20- bis 30-minütigen Training beginnen und die Belastung dann ganz allmählich erhöhen. Die Steigerung sollte dabei zuerst über die Verlängerung der Beanspruchungsdauer und erst später über eine Vergrößerung der Belastungsintensität erfolgen.

Weitere Radtouren
im Internet unter:

www.rotofo.de/rad



Ansichtskarte vom Kleistturm im Jahr 1898