

Gut gerüstet: Generalprobe gelungen

„Fit für die Tour d’Energie von den Terrassen“ – GoeSF-Vorbereitungskurs

Göttingen (oh). Zum dritten Mal hat die GoeSF als Vorbereitung für die Tour d’Energie von den Terrassen einen Rad-Einsteigerkurs angeboten. Wiederum wurde der Kurs von zwei Sportwissenschaftlern geleitet: Amke Lottmann und Jens Claussen.

Sie betreuten die Gruppe über zwölf Wochen. Nach dem Erfolg des letzten Jahres war der Kurs schnell ausgebucht, so dass sich sieben Frauen und 13 Männer zum gemeinsamen Training einfanden. Jeden Sonnabend wurde jeweils zwei bis drei Stunden auf Teilen der Jedermann-Rennstrecke und ausgewählten Rundkursen gefahren. Zu Beginn standen die Verbesserung der Grundlagenausdauer, das sichere Fahren in der Gruppe und die besondere Fahrtechnik mit einem Rennrad im Vordergrund. Mit Fortschreiten des Kurses gingen die beiden Kurstrainer dann mehr und mehr auf rennspezifische Details ein, um die Kursteilneh-

mer auf die anspruchsvolle Rennstrecke von 80 Kilometer Länge vorzubereiten. Windschattenfahren, Einer-Reihe-Fahren, radsportspezifisches

Krafttraining am Berg galt es jetzt genauso zu üben, wie das Einteilen der eigenen Kräfte für die Gesamtdistanz. „Die Kursteilnehmer waren fleißig und

motiviert und trainierten auch unter Woche in Eigenregie“, sagte Claussen. Am 21. April stand dann die die Generalprobe an: Die Rennstrecke wurde

gemeinsam komplett abgefahren mit dem Ziel, das von der Rennorganisation vorgegebene Zeitlimit nicht zu überschreiten. Alle Kursteilnehmer konnten hier einen ersten persönlichen Erfolg für sich verbuchen und sind fit für das Rennen am Sonntag.

AOK-Zeitfabrcup

Am Sonnabend, dem Vortag der Tour d’Energie, beginnt der AOK-Zeitfabrcup. Hobby-sportler können hier ihren persönlichen Kampf gegen die Uhr führen (Tageblatt berichtete). Das Rennen startet vor der Göttinger Stadthalle und führt über 3,2 Kilometer bis zum Kehr. Starter die sowohl beim Zeitfabrcup als auch bei der Tour d’Energie antreten, haben die Chance, das Bergsiegertrikot zu erbobem. Informationen zu den Startzeiten und zur Anmeldung gibt es bei Mitorganisator Jan Janssen unter der Telefonnummer 0551 / 99 674 95.



Austrainiert: Der Vorbereitungskurs ist bereit für das Jedermann-Rennen.

EF

