



Lange Radeinheiten bei Kälte, Nässe oder Dunkelheit

Bei Kälte, Regen oder Dunkelheit ist es schwierig, lange Radeinheiten draußen zu absolvieren. Nicht alle Athleten sind bereit, mehrere Stunden auf dem Ergometer zu fahren. Je dichter die Saison kommt, desto wichtiger werden allerdings diese langen Einheiten auf dem Rad.

Der Tipp ist, Fahrten an der frischen Luft und auf dem Ergometer zu kombinieren. Der erste Teil dieser insgesamt langen Einheit wird auf der Strasse oder im Gelände absolviert, bis es zu kalt, zu nass oder zu dunkel wird. Der zweite Teil folgt unmittelbar darauf auf dem Ergometer.

Die Vorteile:

- Die gesamte Einheit wird deutlich länger.
- Die Durchführung ist nicht so monoton wie eine Durchführung komplett auf dem Ergometer.
- Die Erkältungsgefahr bei Regen oder Kälte sinkt deutlich.
- Die energetische Versorgung im zweiten Teil der langen Einheit ist einfach zu organisieren.