

Radspport-Club Lüdenscheid von 1998 e.V.

Rudi Brennecke – 1. Vorsitzender -

Tel. 02351/162687 (d.) 02351/83703 (priv.) 01722712639 (mobil)



Lüdenscheid, den 23.01.2008

Liebe Radspportkollegin, lieber Radspportkollege

Seit einigen Jahren gibt es bei uns immer wieder Bemühungen, für die einzelnen Leistungsgruppen das richtige Trainingskonzept anzubieten. Leider konnte sich bisher keines so richtig durchsetzen. Wir sind heute in der Situation, dass wir einige wenige ganz junge Sportler haben, die durch Burkhard Rouge betreut werden, dass wir weiterhin eine relativ große Anzahl von Fahrern haben, die auf gehobenem Leistungsniveau Freizeitsport betreiben und es gibt eine noch größere Anzahl an Kollegen und Kolleginnen, die in mittlerem und ruhigerem Tempo fahren möchten. Und genau um die letztere Gruppe geht es mir.

Ich selbst befinde mich in einem Alter, in dem ich niemandem mehr beweisen muss, was ich für ein toller Radfahrer bin. Ich möchte gerne mit Gleichgesinnten Spaß am Radspport haben und so trainieren, dass ich nach Hause komme und weiß dass ich körperlich etwas getan habe, aber dennoch ein zufriedenes Gefühl habe, mich noch immer gut fühle und meinen Puls vor dem Schlafengehen wieder in normalem Zustand habe.

Im vergangenen Jahr war ich des öfteren beim Training und hatte das Problem, dass ich manchmal alleine mit den *Speedfahrern* – so nenne ich die Jungs jetzt einfach mal – unterwegs war. Die Kameraden haben dann zwar immer Rücksicht auf mich genommen und auch immer wieder gefragt, ob das Tempo für mich in Ordnung sei, aber letztlich mussten sie wegen mir auf ihr gewohntes Niveau und somit auf ihren Spass zu meinen Gunsten verzichten. Diese Gewissheit befriedigt mich nicht und auf Dauer die Speed-Kollegen sicherlich auch nicht. Andererseits möchte ich mich aber auch nicht dauerhaft an ein höheres Tempo anpassen müssen, weil ich dann nämlich stets über meinen Verhältnissen fahren muss. Da ich aber immer wieder den Satz gehört habe: „ Uns fehlt die mittlere Gruppe!“ möchte ich in diesem Jahr noch einmal den Versuch starten, eine solche Gruppe zu gründen.

Ich werde dieses Schreiben einerseits im Internet veröffentlichen aber andererseits auch einige Kollegen, von denen ich weiß, dass sie in solch ein Trainingskonzept passen, direkt anschreiben.

Also ich stelle mir vor:

- Wir gründen eine sogenannte **Kompakt-Gruppe** (es muss ja alles einen wohlklingenden Namen haben)
- Kompakt deshalb, weil ich mir vorstelle, dass die Mitglieder dieser Gruppe kompakt zusammen fahren, keine Ausscheidungsrennen veranstalten, keinen verlieren und somit ein kompaktes Gruppensporterlebnis haben.
- Ich würde die Betreuung dieser Gruppe übernehmen, müsste aber zwei Kollegen haben, die sich vertretungsweise zur Verfügung stellen, da ich aus beruflichen Gründen nicht garantieren kann, jedes mal zum festen Trainingstermin erscheinen zu können.
- Die Trainingsinhalte sollten abgestimmt und die Touren vorher im Internet veröffentlicht werden
- jedes Gruppenmitglied muss gleichwertig behandelt werden,
- Fahren nach Puls, abwechselndes Führen und Fahren im Windschatten sowie Fahren in belgischer Reihe sollen praktiziert werden.
- Das Training muss bis spätestens Ende Mai ergeben, dass die Gruppe ein durchschnittliches Tempo von 25 KM/H auf normaler Streckenführung fahren kann.
- Das wichtigste von allem ist : **Jeder Teilnehmer muss Spass an den Trainingsabenden haben und das Ganze muss in guter Kameradschaft stattfinden. Jeder muss sich schon auf das nächste gemeinsame Training freuen – wenn das so ist, dann haben wir alles richtig**

gemacht. Die Gruppe muss eine gleichgesinnte Gemeinschaft werden, die das Gleiche sportliche Ziel verfolgt.

Voraussetzung hierfür:

- Ein fester separater Trainingstag in der Woche. Hier möchte ich den **Dienstag Uhrzeit 17:45 Uhr Treffpunkt Piepersloh** festlegen.
- Ein Gruppenerfolg wird sich nur dann einstellen, wenn **regelmäßig** trainiert wird. Deshalb sollte sich jeder, der in dieser Gruppe mitmacht, auch für eine regelmäßige Teilnahme und kein sporadisches Erscheinen entscheiden. Auf Mitglieder, die nur sporadisch mitmachen, kann dann nur in begrenztem Umfang Rücksicht genommen werden, wenn die Kerngruppe sportlich schon weiter ist.
- Die Gruppe muss einen festen Kern an Mitgliedern bekommen, an dem sich alle anderen ausrichten müssen. Das gilt insbesondere für Gäste aus anderen Trainingsgruppen (z.B. Speedfahrer) denen wir natürlich nicht die Teilnahme verwehren, die aber, was das Tempo betrifft, in dieser Gruppe „*nichts zu melden haben*“
- Wenn ein entsprechendes Interesse besteht, können wir natürlich auch einen 2. festen Trainingstag festlegen, das gleiche gilt für den Samstag.
- Trainingsauftakt kann bereits im Februar an Samstagen mit leichten Ausdauerseinheiten im Lennetal – oder anderswo - von 60-70 Km sein.
- Mit dieser Gruppe wollen wir uns natürlich im Verein nicht ausgrenzen oder absondern. Wir müssen nach wie vor auch einen Trainingstag haben, wo alle zusammen fahren. Z.B. Donnerstags.

Weitere Ziele

Da ich selbst ein hohes Interesse an einer oben beschriebenen Trainingsgemeinschaft habe, würde ich es begrüßen auch gemeinschaftlich wieder an RTF s ggf. auch mal Marathons teilzunehmen. Aber auch hier unter den gleichen Voraussetzungen wie oben beschrieben – kompakt und gemeinschaftlich – keiner von uns muss eine RTF „gewinnen“ – auch hier muss das gemeinschaftliche Erleben im Vordergrund stehen.

Ebenfalls kann die **K-Gruppe** gemeinschaftliche Ausfahrten organisieren (z.B. Tour zur Möhne, zum Kahlen Asten, zum Rhein-Weser-Turm, ins Bergische Land o.ä.). Auch gemeinsame Unternehmungen wie eine Etappenfahrt oder ein Radurlaub können bei entsprechendem Funktionieren der Gruppe und entsprechendem Interesse veranstaltet werden.

Wie kommen wir zusammen?

Ich lade euch zu einem Treffen am 06.02.08 um 18:00 Uhr in den Kleinen Prinzen ein, um mit Euch über die K-Gruppe zu sprechen. (Anschließend könnten wir dann an unserem turnusmäßigem Stammtisch bei Dahlmann noch ein Bier zusammen trinken).

Wenn Ihr also Lust zu solch einer Gruppe habt, dann kommt dorthin und lasst uns die K-Gruppe aus der Taufe heben.

Mit sportlichen Grüßen und besten Wünschen für das Neue Jahr

Euer

Rudi Brennecke