



# 10. BADEN-WÜRTTEMBERGISCHER FEUERWEHR-DUATHLON

8. JUNI 2024 | BALGHEIM | LANDKREIS TUTTLINGEN

Bildquelle: LfV

## Ab aufs Rad! Jetzt starten mit dem Training für den Feuerwehr-Duathlon 2024

Noch zwei Monate bis zum 8. Juni 2024 – also ausreichend Zeit, sich auf den Feuerwehr-Duathlon vorzubereiten. Nachdem Sie mit dem Lauftraining bereits begonnen haben, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, auf das Zweirad umzusteigen. Neben dem Laufen ist Fahrradfahren die ideale Ergänzung, um fit zu bleiben und Ihre Ausdauer zu verbessern. Ein echter Motivationsschub: der bevorstehende Frühling, der zu kleinen und größeren Touren einlädt.

die Sicherheit des Fahrrads zu prüfen, bevor Sie losfahren. Machen Sie für eine sichere Fahrt den Check:



Die Schaltung sollte geprüft, Kette und Kettenblätter gesäubert und geölt sein.

- Funktionieren Bremsen, Schaltung und Licht?
- Sind die Reifen aufgepumpt und ist das Reifenprofil in gutem Zustand?
- Sind andere stark belastete Teile wie Lenker und Vorbau beschädigt?
- Entfernen Sie Schmutzreste und säubern Sie das Rad!
- Prüfen Sie bewegliche Teile und fetten Sie Dichtungen ein!
- Reinigen und ölen Sie Kette und Kettenblätter!
- Kontrollieren Sie alle Schraubenverbindungen auf Festigkeit!
- Reinigen Sie die Schaltung und justieren Sie diese ggf. neu!

Vor allem nach einer längeren „Winterpause“ ist es wichtig, den Zustand und

- Stellen Sie die Sattel- und Lenkerhöhe auf Ihre individuelle Körpergröße ein!

### Safety first!

Unerlässlich für Radfahrer ist der Kopfschutz. Unfallmediziner schätzen, dass das Risiko einer schweren Kopfverletzung durch einen Helm um 83 % verringert wird. Achten Sie deshalb darauf, dass der Helm gut sitzt, nicht wackelt und nicht drückt. Tragen Sie zum Schutz Ihrer Augen vor Steinchen, Mücken und dem Fahrtwind eine Sportbrille aus bruchsticherm Material.



Beim Helm sollte man auf gute Passform achten.

Benutzen Sie zum Radfahren Kleidung aus Funktionsfasern. Diese leiten den Schweiß an die Umgebung weiter und die Haut kann so nicht auskühlen. Führen Sie eine kleine Minitasche mit einem Erste-Hilfe-Set, Flickzeug und Radwerkzeug mit.

### Kombinieren Sie das Lauf- mit dem Radtraining

Ergänzen Sie in Vorbereitung auf den Duathlon Ihr Lauf- bzw. Walkingtraining ab sofort wöchentlich mit einer Radtour. Für den Einstieg empfiehlt es sich, flache Touren zu wählen, die Ihren Körper gleichmäßig belasten und die Grundlagenausdauer trainieren. Für Radanfänger bietet sich für die erste Tour ein zeitlicher Umfang von 45 bis 60 Minuten an. Steigern Sie danach die Belastungsdauer langsam auf 90 bis 120 Minuten. Jeden Tag zu trainieren ist jedoch nicht zielführend – gönnen Sie Ihrem Körper auch ausreichend Ruhepha-



Zusätzlich zum Lauftraining empfiehlt es sich, einmal wöchentlich auf's Rad zu steigen.

sen. Machen Sie sich am besten einen Trainingsplan.

### Sicherheit im Straßenverkehr

Radler haben ihren Platz im Verkehr, sie sollten aber niemals vergessen, dass sie im Vergleich zu einem Auto die „schwächeren“ Verkehrsteilnehmenden sind. Vorauszusehen, wie andere Verkehrsteilnehmende agieren, ist deswegen für jeden Radler noch wichtiger als für Autofahrer.

Andererseits sollten sich Radler eindeutig und vorausschauend im Straßenverkehr bewegen. Dazu gehört, nicht plötzlich stehen zu bleiben oder die Richtung zu wechseln. Umso besser können andere Verkehrsteilnehmende erkennen, wohin sich der Radfahrer oder eine Radgruppe bewegt. Der aufmerksame Weitblick senkt das Unfallrisiko.



Fotos: pixabay

### Zum Schluss noch ein paar wichtige Tipps:

- Hören Sie auf Ihren Körper: Wenn Sie sich müde oder kraftlos fühlen, dann lassen Sie das Training ausfallen oder trainieren nur locker!
- Differenzieren Sie beim Training: Fahren Sie bei langen Einheiten locker und bei Intervallen hart.
- Erholung ist wichtig: Achten Sie auf genügend Schlaf und pflegen Sie Ihre Muskeln mit Faszienrolle, Stretching und Massage.
- Die richtige Reihenfolge: Nach einer intensiven oder langen Einheit folgen idealerweise ein bis zwei Ruhetage.
- Trinken Sie ausreichend – auch während des Trainings.

Und nun gute Fahrt und viel Erfolg! Wir sehen uns beim 10. baden-württembergischen Feuerwehr-Duathlon am 8. Juni 2024 in Balgheim (Landkreis Tuttlingen).

Unfallkasse Baden-Württemberg

 Nähere Informationen zum Feuerwehr-Duathlon 2024 finden Sie laufend aktualisiert unter

<https://www.fwvw.de/duathlon,151.html>

