RV-Trave Speed Training

„Fluchtgruppe“

Ziel: Schwellentraining

Gesamt: 59 km, 100-110 Min.

Vorwort

Eines vorab; es wird niemand zurück gelassen, die Teams bleiben immer zusammen! Jedes Team fährt nur so schnell, wie sein schwächstes Mitglied.

Die Straßenverkehrsordnung (StVO) ist zu beachten und einzuhalten. Jeder Teilnehmer fährt auf eigene Gefahr und Rechnung.

Das RV-Trave Speed Training mit dem Thema „Fluchtgruppe“ Zielt auf die Entwicklung der persönlichen Schwellleistung ab, auch bekannt als FTP. Die beiden Durchgänge sind dafür verhältnismäßig kurz gehalten- wodurch die Intensität im mittleren bis oberen Schwellenbereich gefahren werden muss (90-95% vom max. Puls). Für den einen bedeutet das vorne im Wind zu fahren, während ein anderer im Feld vielleicht schon genug hat.

Um die „Teamgeschwindigkeit“ voll auszunutzen, ist der Führungswechsel sinnvoll zu organisieren -> vertragt euch! ☺

Es ist in jedem Fall sinnvoll, einen Pulsmesser zu tragen um die Qualität des Trainings voll auszuschöpfen. Wer noch reden kann, der fährt zu langsam- darum dreht euch immer mal wieder um ob noch alle da sind…

Die Gruppe, welche sich zum Speed Training trifft, wird idealerweise in zwei gleichgroße Leistungsgruppen aufgeteilt.

Speed Team 1 (SPT1): „das vermutlich schwächere Team“

Speed Team 2 (SPT2): „das vermutlich stärkere Team“

Es werden zwei bis drei Durchläufe gefahren.

1. Durchlauf etwa 11-14 min (7km)

2. Durchlauf etwa 13-16 min (9km mit Anstieg Richtung Eichede)

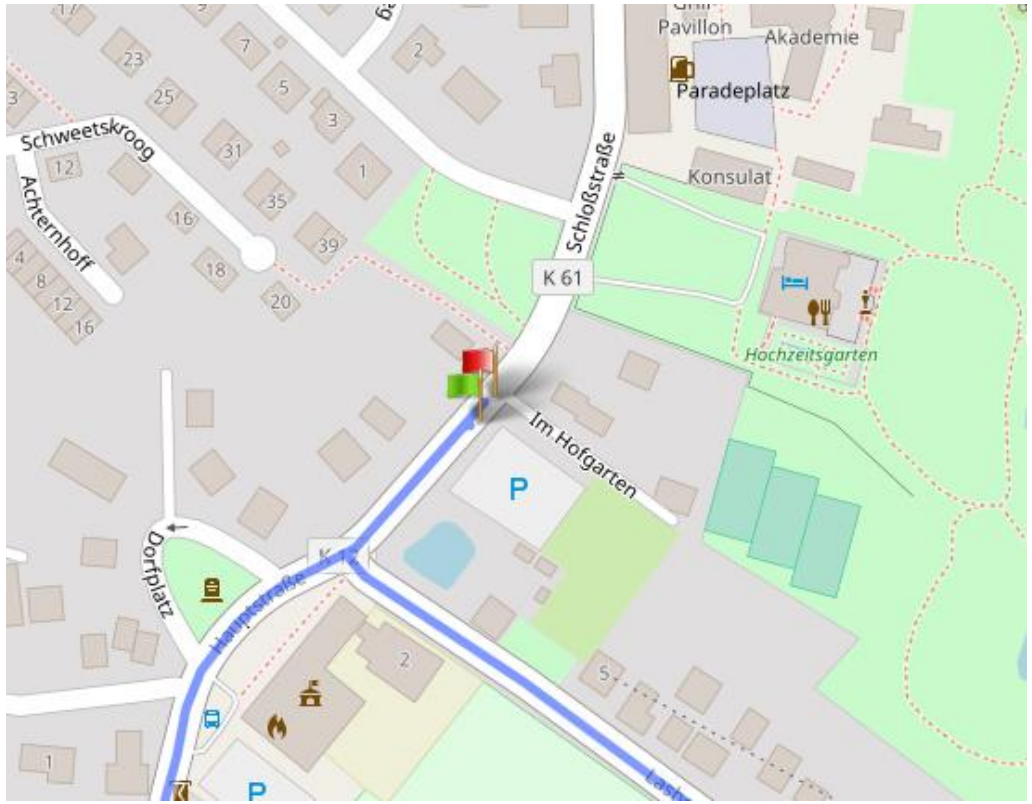
Die Teams können je nach persönlichem Wohlbefinden bzw. Tagesform ☺, nach dem 1. Durchgang neu Zusammengesetzt werden.

„Du wirst nicht besser, wenn du daheim bleibst. Wenn du schnell werden willst, musst du dahin gehen, wo die schnellen Kerle fahren.” – Steve Larsen

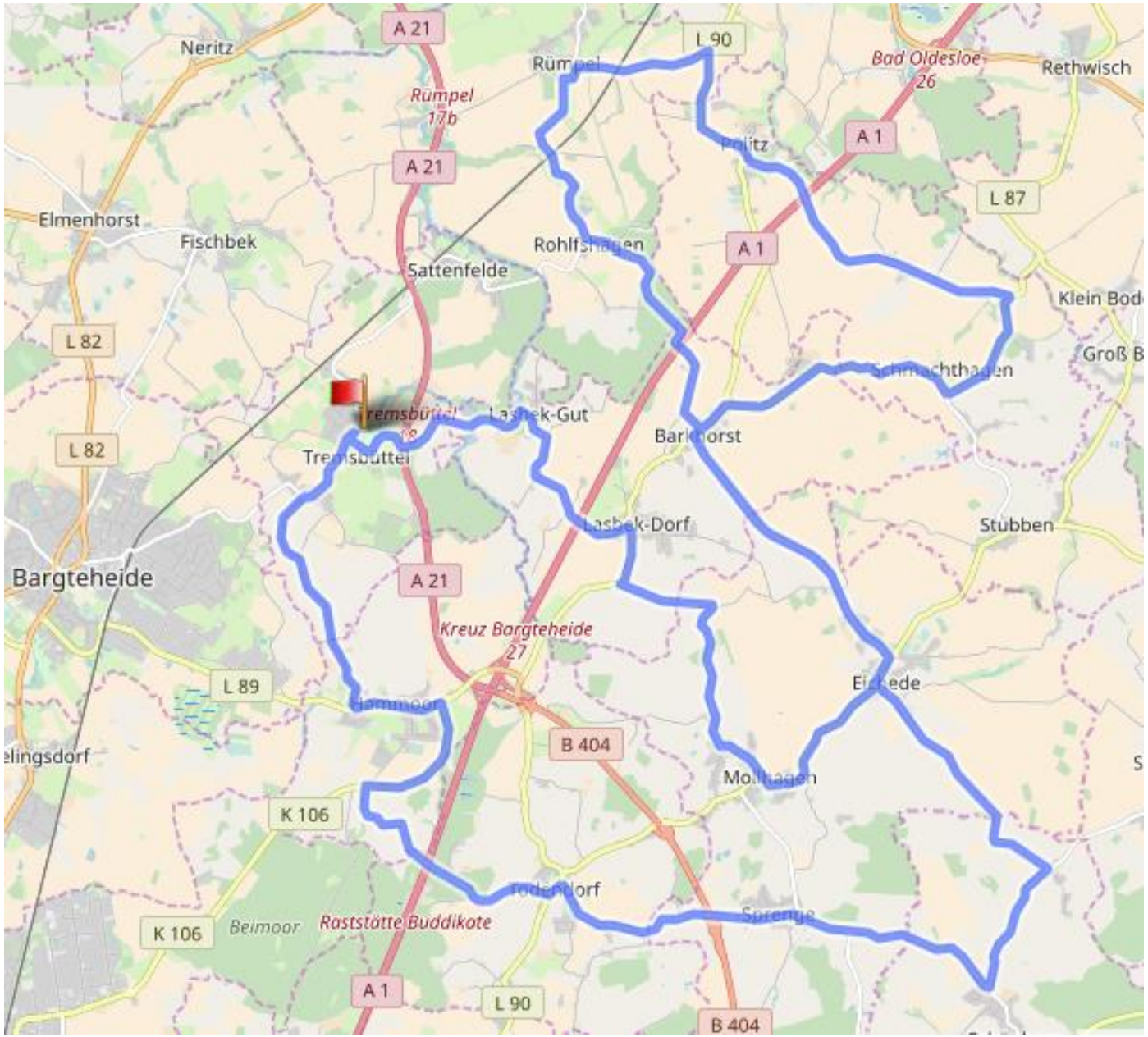
Streckenübersicht und Anfahrt 1. Durchlauf

Gesamtlänge: 59km ca. 100-110 min

1. START&ZIEL: Parkplatz, 22967 Tremsbüttel, Im Hofgarten 1

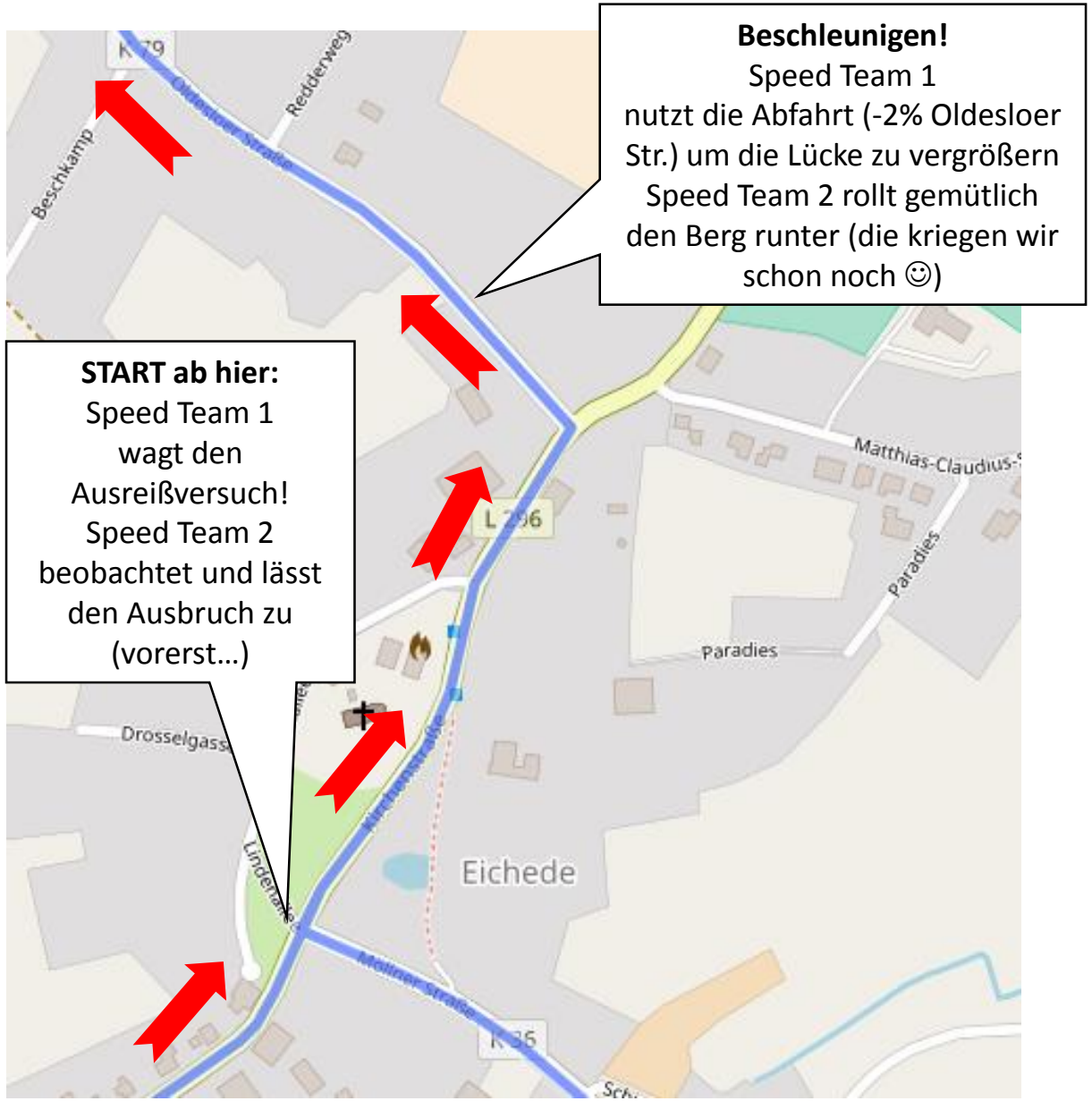


2. Lasbeck Gut
3. Lasbeck Dorf
4. Mollhagen
5. Eichede



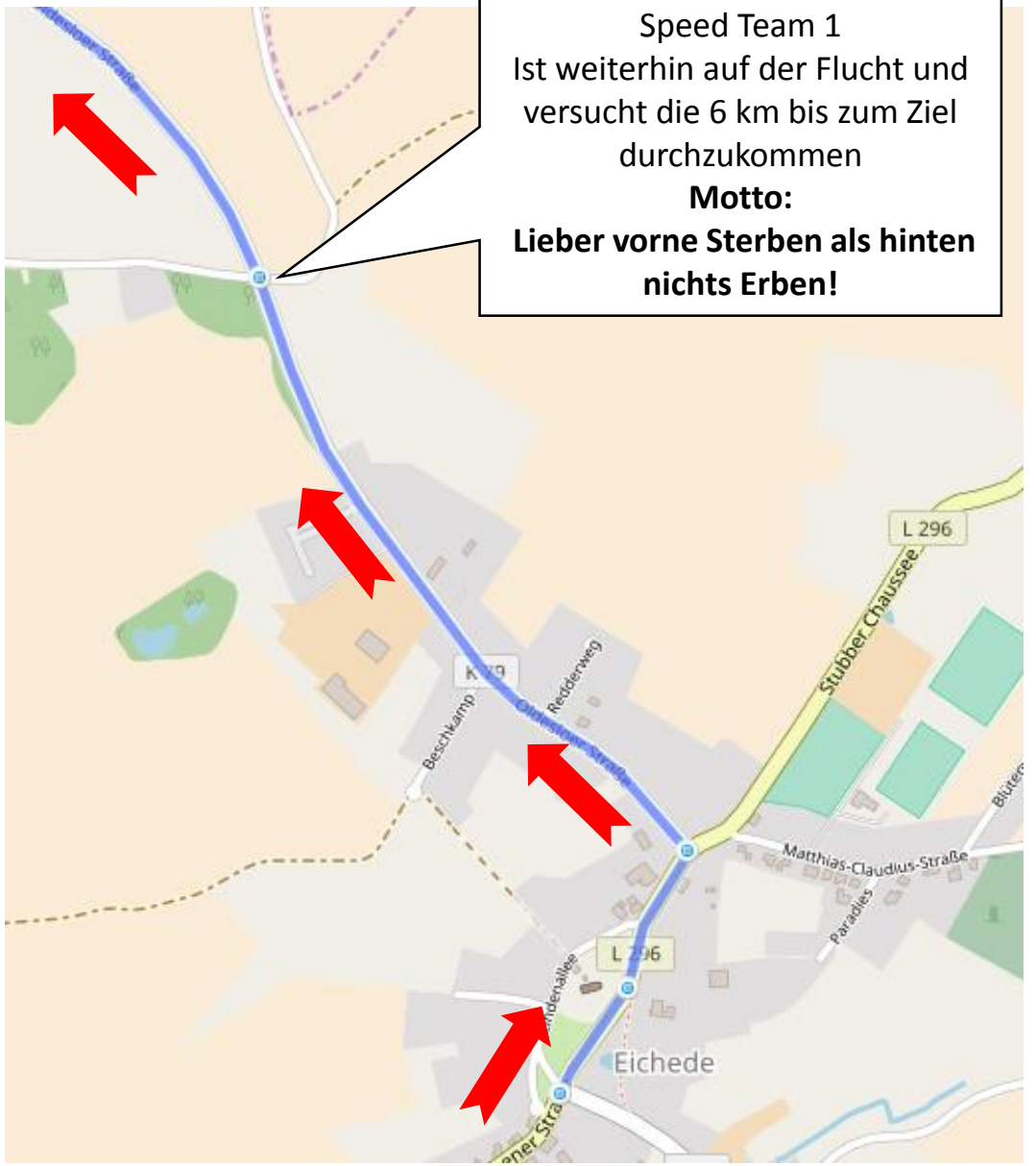
Fluchtgruppe 1. Durchlauf

6. START „Fluchtgruppe“ 1. Durchlauf, in Eichede



Beschleunigen!
Speed Team 1
nutzt die Abfahrt (-2% Oldesloer Str.) um die Lücke zu vergrößern
Speed Team 2 rollt gemütlich den Berg runter (die kriegen wir schon noch ☺)

START ab hier:
Speed Team 1
wagt den Ausreißversuch!
Speed Team 2
beobachtet und lässt den Ausbruch zu (vorerst…)



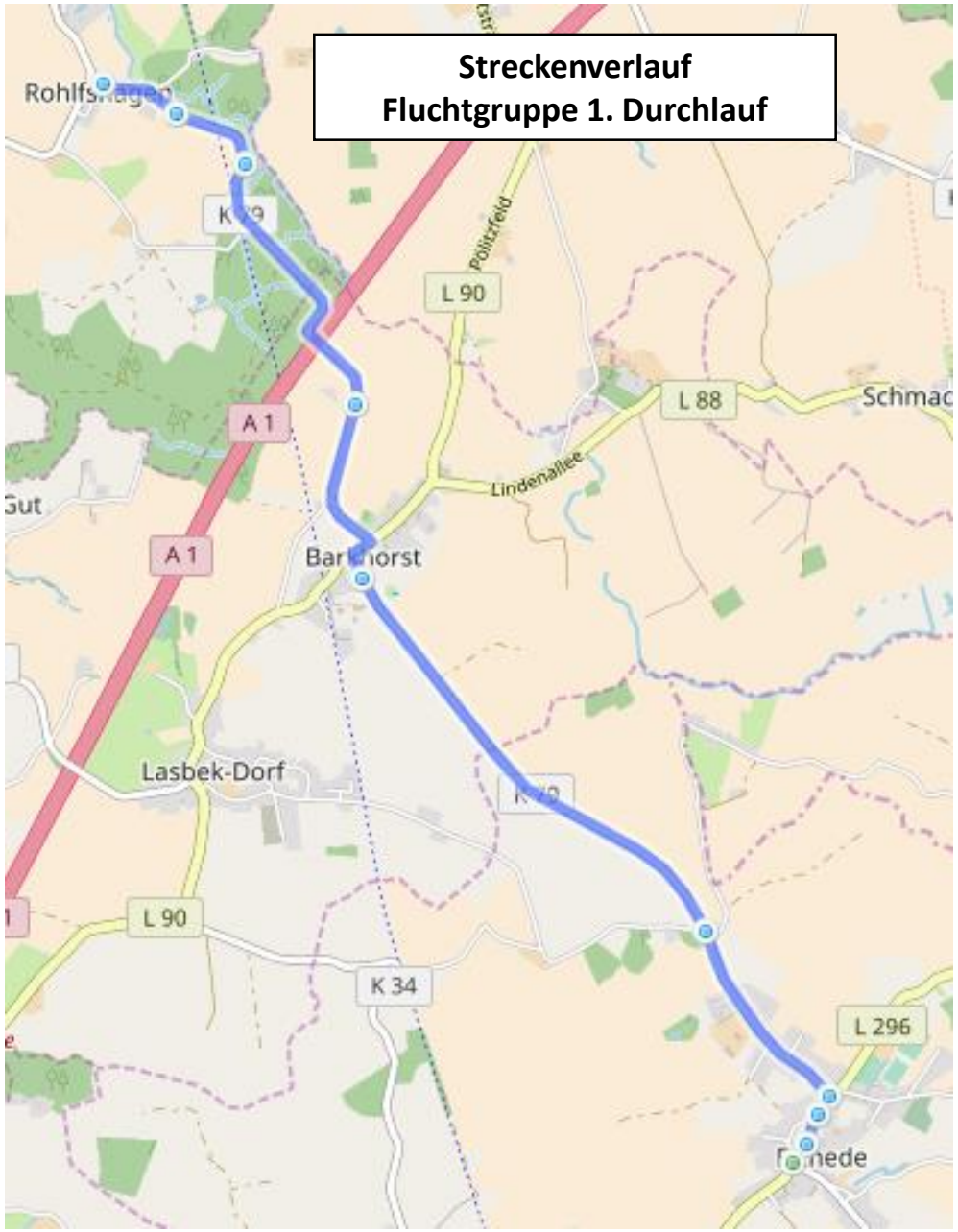
Verfolgung Aufnehmen!
Speed Team 2 nimmt ab hier die Verfolgung auf! (1,5km Differenz)
Speed Team 1
Ist weiterhin auf der Flucht und versucht die 6 km bis zum Ziel durchzukommen
Motto:
Lieber vorne Sterben als hinten nichts Erben!

Fluchtgruppe 1. Durchlauf

7. Fluchtgruppe 1. Durchlauf Richtung: Barkhorst bis Ziel: Rohlfshagen

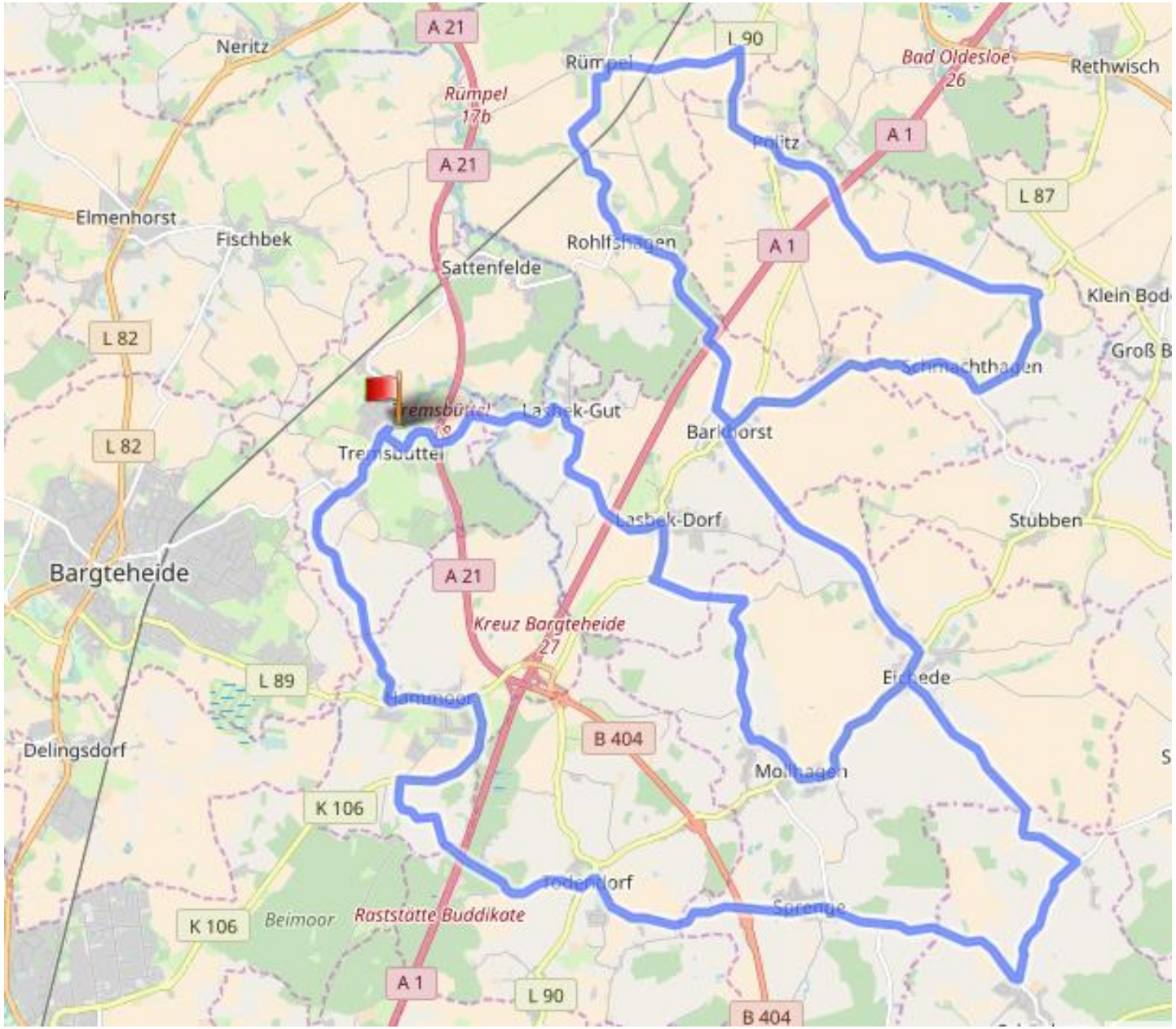
Ablauf:
Speed Team 1 sucht sein Glück in der Flucht.
Speed Team 2 versucht die Lücke zu schließen, um dann **sofort ebenfalls eine Fluchtgruppe zu bilden!**

Im Detail:
Nachdem SPT1 ausgebrochen ist, fährt SPT2 die nächsten 1,5 km im lockeren GA1-Bereich weiter.
Anschließend nimmt SPT2 die Verfolgung auf. Wenn es zum Zusammenschluss mit SPT1 kommt, versucht SPT2 ebenfalls eine Fluchtgruppe zu initiieren. SPT1 versucht aber dieses zu vereiteln- es geht um Alles, es darf keine Lücke entstehen ☺
Die 7km lange, wilde fahrt endet vor der Kreuzung in Rohlfshagen- rechtzeitig Tempo rausnehmen!
Danach geht es locker weiter bis zum 2. Durchlauf
Wir haben ~13 km zum Luftholen ☺



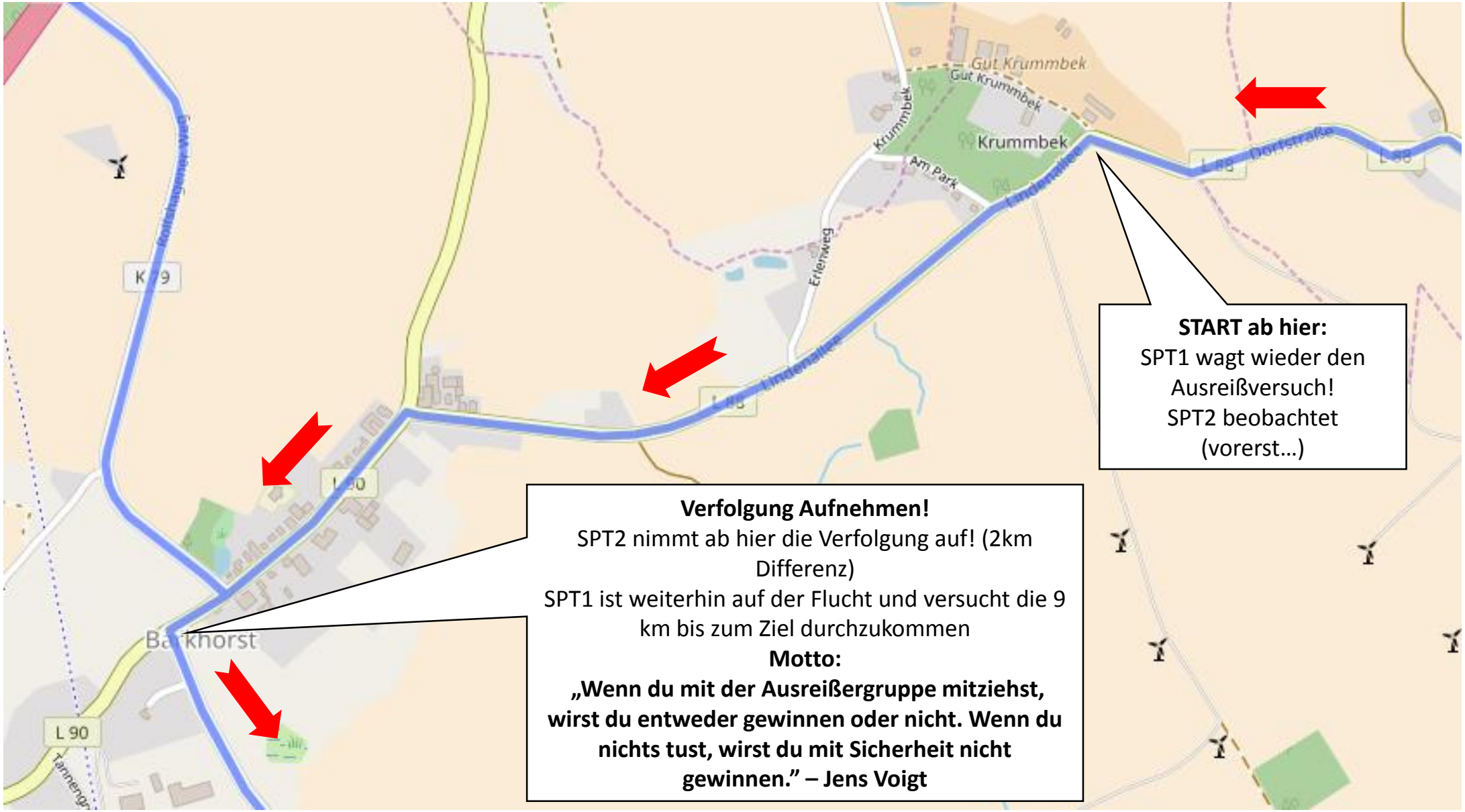
Luftholen bis zum 2. Durchlauf

8. Weiterfahrt von Rohlfshagen
9. Rümpel
10. Pölitz
11. Schmachthagen
12. Krumbek, weiter Richtung Barkhorst zum 2. Durchlauf



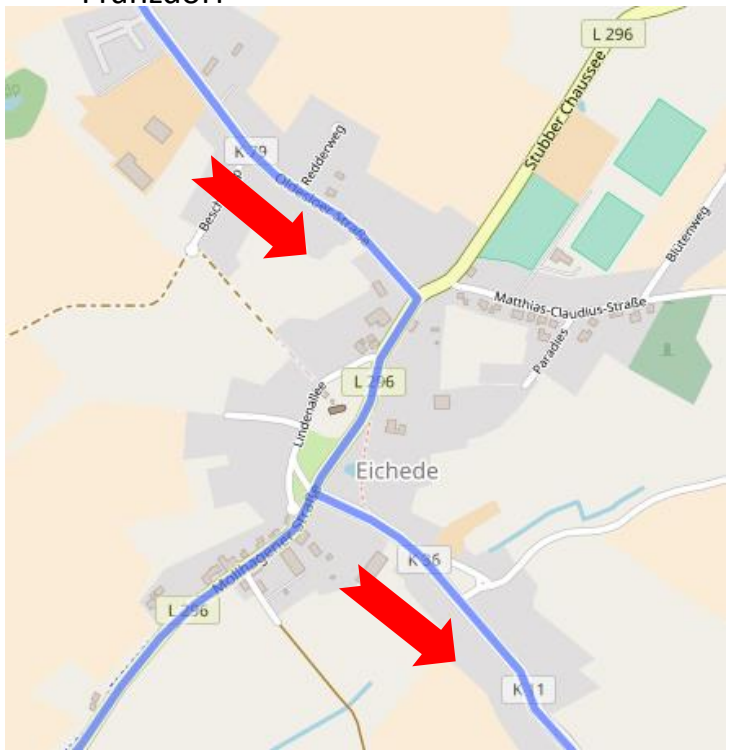
Fluchtgruppe 2. Durchlauf

13. START „Fluchtgruppe“ 2. Durchlauf in Krummbek



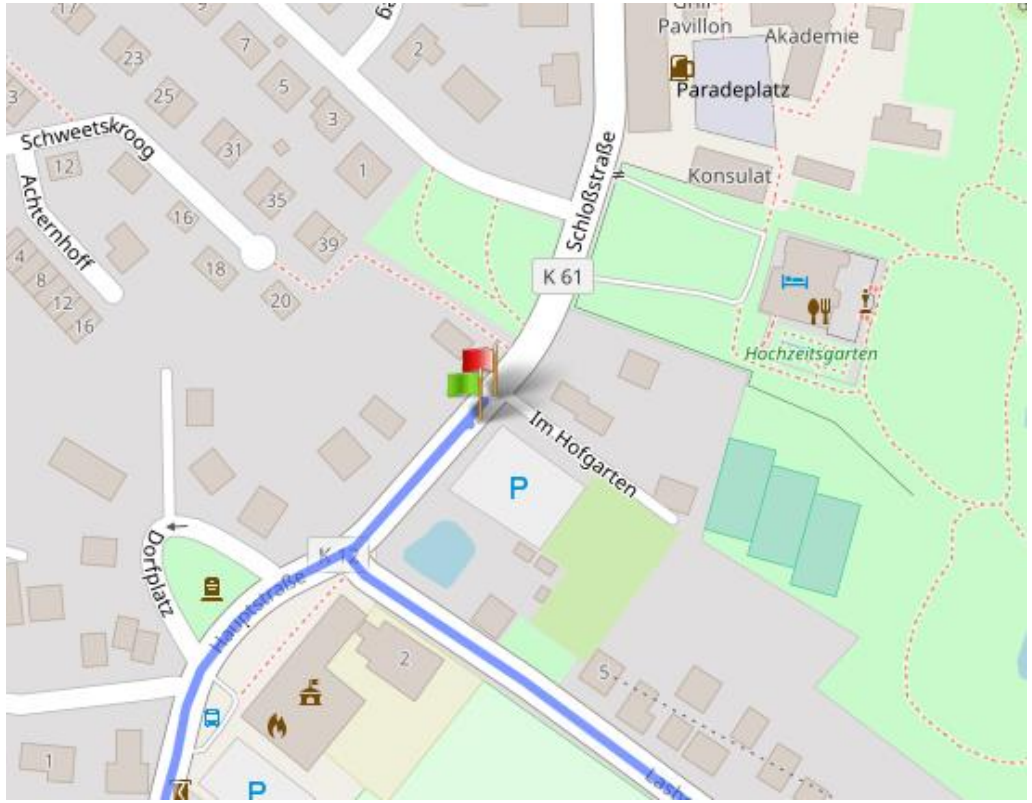
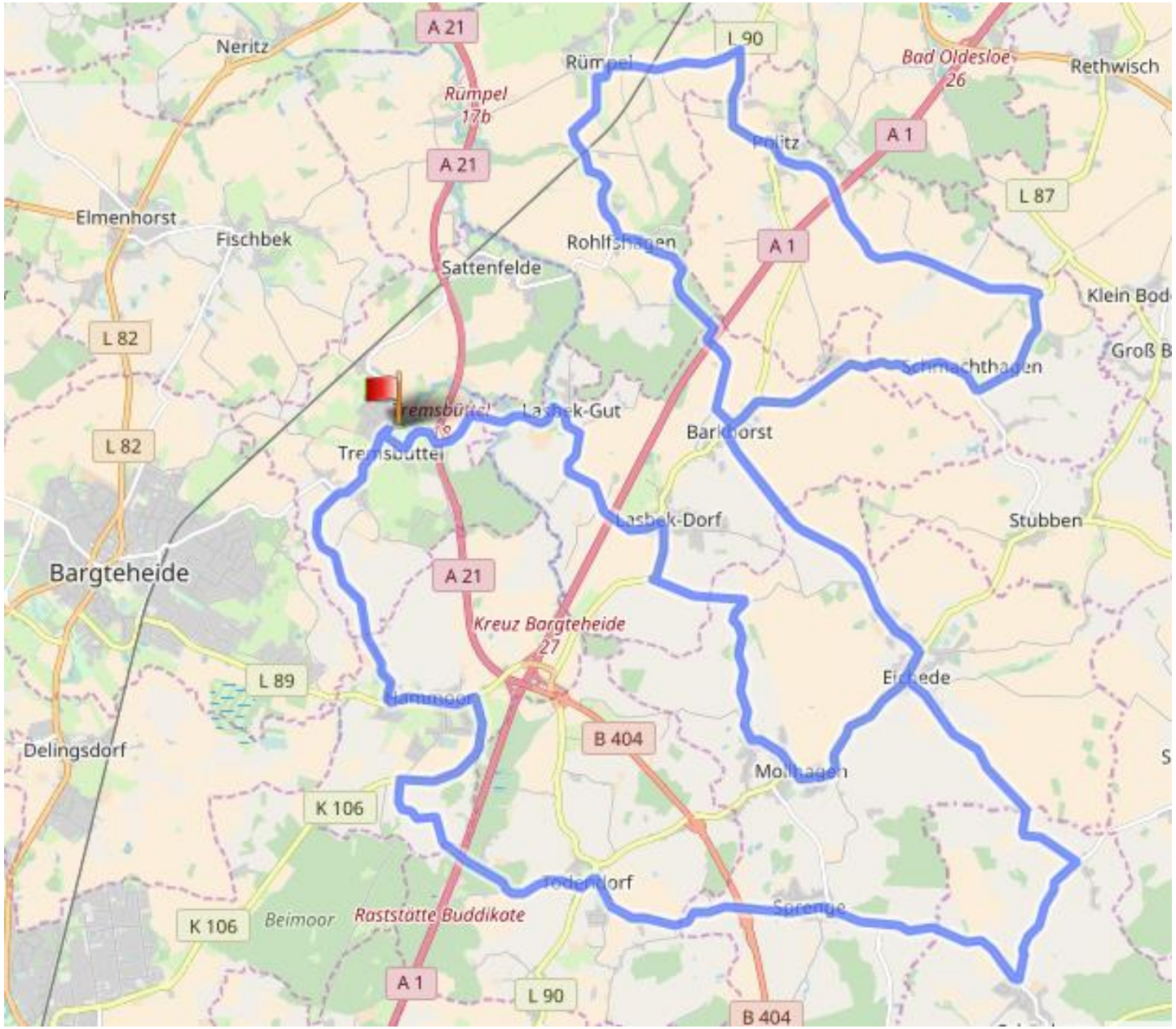
Fluchtgruppe 2. Durchlauf

14. Fluchtgruppe 2. Durchlauf Richtung: Eichede bis Ziel: Franzdorf



Ablauf wie im 1. Durchgang:
Speed Team 1 sucht sein Glück in der Flucht.
Speed Team 2 versucht die Lücke zu schließen, um dann **sofort ebenfalls eine Fluchtgruppe zu bilden!**

Im Detail:
Nachdem SPT1 ausgebrochen ist, fährt SPT2 die nächsten 2 km im lockeren GA1-Bereich weiter. Anschließend nimmt SPT2 die Verfolgung auf. Wenn es zum Zusammenschluss mit SPT1 kommt, versucht SPT2 ebenfalls eine Fluchtgruppe zu initiieren. SPT1 versucht aber dieses zu vereiteln- es geht um Alles, es darf keine Lücke entstehen ☺
Die 9km lange, wilde fahrt endet vor der Kreuzung in Fransdorf- rechtzeitig Tempo rausnehmen!
Danach geht es locker weiter zurück zum Parkplatz Tremsbüttel
Wir haben ~17 km zum Abkühlen ☺

Entspannte Rückfahrt

15. von Fransdorf zurück oder noch ein 3. Durchlauf ☺
16. Schönberg
17. Sprenge
18. Todendorf
19. Hammoor
20. Parkplatz Tremsbüttel