



Foto: Vonderbank/Post SV Uelzen

Mit „Zwift“ gegen den Corona-Blues – Radsporttraining beim Post SV Uelzen

Neue Wege haben die Radsportler des Post SV Uelzen beschritten, um über die Wintermonate trotz der Corona bedingten Einschränkungen zumindest einen Teil der gemeinsamen Aktivitäten und der Kontakte aufrecht zu erhalten. Ihre Lösung heißt „Zwift“, eine internetbasierte, interaktive Trainingsplattform, auf der sich vom Radprofi bis zum Neueinsteiger weltweit rund 1,5 Millionen Menschen zu Training und Wettkämpfen treffen. Mindestens einmal pro Woche (dienstags ab 18 Uhr) wird in den virtuellen Welten geradelt, wobei auch die original Strecken bekannter Rennen zur Verfügung stehen. Rund 15 Sportlerinnen und Sportler nutzen derzeit mit Begeisterung die gemeinsamen „Meet Ups“ unter der Leitung von Trainer Andreas Gaulke. Das Ganze kommt so gut an, dass sogar schon neue Vereinsmitglieder gewonnen werden konnten.

Einziger Wermutstropfen sind die Zugangsvoraussetzungen. Neben der monatlichen Gebühr von rund 15 Euro werden ein „smarter“ Hometrainer und allerlei Sensoren an Rad und Körper benötigt. Mit ihnen wird die Belastung über die Trainingssoftware sehr realistisch an die Topografie, Straßenbeschaffenheit oder Rennsituation angepasst. Steigungen, Gefällestrecken, Wind – all das wird berücksichtigt, und, ähnlich einem Videospiel, ins Geschehen einbezogen. Dabei ist durch die wattgenaue Echtzeit-Anzeige der eigenen Leistungsparameter ein sehr zielgerichtetes, effektives Training möglich. Bei den

gemeinsamen Vereinstrainings werden Leistungsunterschiede von der Software automatisch ausgeglichen. Somit kann jeder so stark treten, wie er möchte, und dennoch bleibt die Gruppe zusammen.

Wer „Zwift“ nutzen möchte, landet mit all der benötigten Technik schnell bei einem vierstelligen Betrag, der zusätzlich zu den Kosten für Rennrad und Ausrüstung investiert werden muss. Beim Post SV, der sein Sportangebot allen Mitgliedern zugänglich machen möchte, versucht man jedoch, auch dieses Problem zu lösen. Mit finanzieller und materieller Hilfe seitens der Steuerberatungsgesellschaft Möhrle / Happ /Luther, der Sportstiftung der Sparkasse Uelzen und des Hanse Verbunds der Expert-Elektronikmärkte konnte jetzt erfreulicherweise ein neuer Trainingsraum eingerichtet werden, der mit zwei „Smartbikes“, Bildschirmen und den erforderlichen Zusatzgeräten für die Trainingssoftware ausgestattet ist. Neben der Teilnahme am Online-Training sollen die Räder künftig vor allem für die Nachwuchsarbeit des Vereins und gezielte Leistungstests eingesetzt werden. Beim Verein ist man begeistert von der Unterstützung seiner Sponsoren, die es ermöglicht, das Sportangebot auch in den gegenwärtig schwierigen Zeiten aufrechtzuerhalten.