

BERGSTARK

DEIN RACEPLAN

Mountain Attack 2027 - Tour

PERSONALISIERT FÜR

MAX MUSTER

8 Wochen Training

Pacing · Verpflegung · Material · Rennwoche · RaceCard

Entwickelt aus eigener Renn- und Trainingspraxis von Harry Feuchter.

MUSTERDOKUMENT - Die Person und ihre Trainingsdaten sind frei erfunden.

Dein Plan. Dein Alltag. Dein Rennen.

Dieser RacePlan übersetzt deine Ausgangslage in einen klaren achtwöchigen Aufbau. Er berücksichtigt deine verfügbare Zeit, deine bevorzugte lange Einheit am Samstag und dein Ziel, die Mountain Attack Tour kontrolliert in Richtung drei Stunden zu absolvieren.

8	7:00 h	2.500	3:00 h
Trainingswochen	bisher pro Woche	bisherige Hm/Woche	Orientierungsziel

Dein Profil auf einen Blick

Bereich	Deine Angabe	Bedeutung für den Plan
Strecke	Mountain Attack Tour	Mehrere Anstiege, Wechsel und Abfahrten verlangen Ausdauer plus Technik.
Längste Tour	180 min / 1.500 Hm	Eine solide Grundlage für den spezifischen Aufbau.
Verfügbarkeit	Mo, Di, Do, Sa, So; Fr bei Bedarf	Mittwoch bleibt fix frei. Die lange Einheit liegt am Samstag.
Erfahrung	Rennerfahrung vorhanden, erster Start auf dieser Strecke	Pacing und Abläufe werden bewusst konservativ eingeübt.
Verpflegung	40-60 g Kohlenhydrate/h erprobt	Rennzielwert: rund 50 g/h.
Schwerpunkt	Zeitziel	Leistung verbessern, ohne die Sicherheit und Renneinteilung zu opfern.

Einschätzung

Deine Trainingsbasis ist für einen achtwöchigen Aufbau zur Tour plausibel. Das Drei-Stunden-Ziel bleibt ein Orientierungsziel ohne Garantie. Weil es dein erster Start auf dieser Strecke ist, werden Pacing, Wechsel und Verpflegung besonders konsequent geübt.

So verwendest du den Plan

- Schlüsseleinheiten sind wichtig, aber sie werden nicht um jeden Preis nachgeholt.
- Zwischen harten Einheiten liegen mindestens 48 Stunden.
- Bei Schichtdienst oder wenig Schlaf streichst du zuerst optionale Inhalte.
- Schmerzen, Infektzeichen oder ungewöhnliche Erschöpfung haben Vorrang vor dem Plan.

Deine Intensitätsbereiche

RPE ist dein subjektives Belastungsgefühl von 1 (sehr leicht) bis 10 (maximal). Herzfrequenz und Körpergefühl werden gemeinsam verwendet.

Zone	Herzfrequenz	RPE	Zweck / Gefühl
Z1	unter 135 bpm	1-2	Regeneration; sehr lockere Atmung
Z2	135-150 bpm	3-4	Grundlage; Unterhaltung gut möglich
Z3	151-162 bpm	5-6	Tempo; deutlich, aber kontrolliert
Z4	163-172 bpm	7-8	Schwelle; hart und gleichmäßig
Z5	über 172 bpm	9	VO2max; sehr hart, kurze Intervalle

Steuerungsregel

Bei Kälte, Höhe, Müdigkeit oder ungenauer Pulsmessung hat dein Belastungsgefühl Vorrang. Ein gleichmäßiger Schritt ist wichtiger als das Erzwingen einer Zahl.

Die acht Wochen im Überblick

Woche	Phase	Zeit	Höhenmeter	Hauptschwerpunkt
1	Stabilisieren	6:36	2.250	Technik + Schwelle
2	Aufbau 1	7:12	2.500	VO2max + lange Grundlage
3	Aufbau 2	7:36	2.600	Mehrere Anstiege
4	Entlastung	5:36	1.900	Frische + Wechsel
5	Spezifisch	7:36	2.750	Rennpace + Verpflegung
6	Höhepunkt	8:00	2.900	Tour-Generalprobe
7	Taper	4:54	1.600	Umfang senken
8	Rennwoche	2:12*	600*	Aktivierung + Rennen

* Woche 8: Zeit und Höhenmeter vor dem Rennen; das Rennen selbst ist nicht eingerechnet.

Belastungsverlauf

Die Belastung steigt in zwei Blöcken an. Woche 4 entlastet. Woche 5 und 6 sind rennspezifisch, danach reduziert der Taper den Umfang deutlich. So bleibt die Intensität erhalten, während Müdigkeit abgebaut wird.

WOCHE 1

STABILISIEREN

6:36 h

2.250 Hm

Technik, Wechsel und kontrollierte Schwelle

Tag	Einheit	Dauer	Intensität	Inhalt	Alternative
Mo	Regeneration	45 min	Z1 / RPE 1-2	Sehr locker rollen oder gehen. 10 min Mobilität zum Abschluss.	Vollständige Ruhe
Di	Schwelle + Wechsel	75 min	Z4 / RPE 7-8	15 min einrollen; 2 x 12 min gleichmäßig, 6 min locker; danach 6 saubere Wechsel; 10 min auslaufen.	Rad bergauf: gleiche Intervalle
Mi	Ruhetag	-	-	Kein Training eingeplant.	-
Do	Grundlage	75 min	Z2 / RPE 3-4	Ruhige Dauereinheit. Schrittfrequenz gleichmäßig, keine Tempoverschärfung.	Rad, Laufband bergauf oder Langlauf
Fr	Ruhetag	-	-	Erholen und Schlaf priorisieren.	-
Sa	Lange Skitour	150 min	Z1-Z2 / RPE 2-4	Ca. 1.200 Hm. Ruhig beginnen, 4 Wechsel üben, Verpflegung alle 30 min testen.	Lange Z2-Radeinheit plus 20 min Berggehen
So	Locker + Technik	51 min	Z1 / RPE 1-2	Sehr locker, ca. 200 Hm. Nur bei guten Beinen; sonst 35 min kürzen.	Spaziergang oder lockeres Rad

Schlüsselhinweis

Diese Woche stellt Rhythmus und Technik her. Die Schwellenintervalle bleiben kontrolliert - kein Testtag.

Kürzungsregel

Wenn die Woche zeitlich nicht aufgeht: zuerst Sonntag kürzen oder streichen, danach die lockere Donnerstagseinheit. Die Schlüsseinheit nie zusätzlich an einem Ruhetag nachholen.

WOCHE 2

AUFBAU 1

7:12 h

2.500 Hm

VO2max bergauf und lange Grundlage

Tag	Einheit	Dauer	Intensität	Inhalt	Alternative
Mo	Regeneration	45 min	Z1 / RPE 1-2	Locker bewegen, Beine durchbluten, keine zusätzlichen Höhenmeter erzwingen.	Ruhetag
Di	VO2 bergauf	75 min	Z5 / RPE 9	20 min einlaufen; 4 x 4 min hart bergauf, je 4 min locker; 15 min auslaufen.	Rad oder Laufband mit Steigung
Mi	Ruhetag	-	-	Kein Training eingeplant.	-
Do	Grundlage	75 min	Z2 / RPE 3-4	Ca. 400 Hm gleichmäßig. Die Einheit soll bewusst leicht bleiben.	Rad oder Langlauf
Fr	Ruhetag	-	-	Früh schlafen, Material für Samstag vorbereiten.	-
Sa	Lange Skitour	180 min	Z1-Z2 / RPE 2-4	Ca. 1.300 Hm. Ruhige Dauerbelastung, letzte 20 min nur bei guter Kontrolle etwas flotter.	Lange Z2-Einheit
So	Erholung	57 min	Z1 / RPE 1-2	Sehr locker, ca. 300 Hm. Keine Intensität.	45-57 min Spaziergang

Schlüsselhinweis

Die 4-Minuten-Intervalle sind die wichtigste Einheit. Wenn du sie nicht frisch beginnen kannst, verschiebe sie nicht auf Mittwoch, sondern kürze oder streiche sie.

Kürzungsregel

Wenn die Woche zeitlich nicht aufgeht: zuerst Sonntag kürzen oder streichen, danach die lockere Donnerstagseinheit. Die Schlüsseinheit nie zusätzlich an einem Ruhetag nachholen.

WOCHE 3

AUFBAU 2

7:36 h

2.600 Hm

Mehrere Anstiege mit Schwellenarbeit

Tag	Einheit	Dauer	Intensität	Inhalt	Alternative
Mo	Regeneration	45 min	Z1 / RPE 1-2	Locker bewegen und 10 min Rumpfmobilität.	Ruhetag
Di	Schwelle	75 min	Z4 / RPE 7-8	15 min einlaufen; 3 x 12 min Schwelle, je 5 min locker; auslaufen.	Rad bergauf
Mi	Ruhetag	-	-	Kein Training eingeplant.	-
Do	Grundlage	90 min	Z2 / RPE 3-4	Ca. 450 Hm. Ruhige aerobe Arbeit, gleichmäßige Atmung.	Rad oder Langlauf
Fr	Ruhetag	-	-	Energie auffüllen, früh zur Ruhe kommen.	-
Sa	Drei Anstiege	210 min	Z2-Z3 / RPE 3-6	Ca. 1.450 Hm auf drei Anstiege verteilen. Jeden Anstieg ruhig beginnen; 6-8 Wechsel integrieren.	Drei längere Bergintervalle am Rad, nicht hart
So	Kurze Erholung	36 min	Z1 / RPE 1-2	Sehr locker, ca. 200 Hm oder flach.	Spaziergang

Schlüsselhinweis

Der Samstag ist spezifisch, aber kein Rennen. Die Technik soll auch am dritten Anstieg sauber bleiben.

Kürzungsregel

Wenn die Woche zeitlich nicht aufgeht: zuerst Sonntag kürzen oder streichen, danach die lockere Donnerstagseinheit. Die Schlüsseinheit nie zusätzlich an einem Ruhetag nachholen.

WOCHE 4

ENTLASTUNG

5:36 h

1.900 Hm

Frische gewinnen und Wechsel festigen

Tag	Einheit	Dauer	Intensität	Inhalt	Alternative
Mo	Sehr locker	35 min	Z1 / RPE 1-2	Locker bewegen, kein Trainingsziel erzwingen.	Ruhetag
Di	Kurze Schwelle + Technik	65 min	Z4 / RPE 7-8	15 min locker; 2 x 8 min Schwelle, je 6 min locker; 6 kontrollierte Wechsel; auslaufen.	Rad bergauf plus Trockenwechsel
Mi	Ruhetag	-	-	Kein Training eingeplant.	-
Do	Lockere Grundlage	60 min	Z2 / RPE 3	Ca. 300 Hm, bewusst leicht. Du solltest dich danach besser fühlen als davor.	Rad oder Langlauf
Fr	Ruhetag	-	-	Schlaf und Alltagsstress beachten.	-
Sa	Lockere Skitour	140 min	Z1-Z2 / RPE 2-3	Ca. 1.100 Hm ohne Tempoteile. Technik ruhig und sauber.	Z2-Ausdauer
So	Regeneration	36 min	Z1 / RPE 1-2	Sehr locker, ca. 100 Hm oder flach.	Spaziergang

Schlüsselhinweis

Entlastung ist Training. Wenn du am Wochenende müde bist, kürze Samstag auf 100-120 min und lasse Sonntag aus.

Kürzungsregel

Wenn die Woche zeitlich nicht aufgeht: zuerst Sonntag kürzen oder streichen, danach die lockere Donnerstagseinheit. Die Schlüsseleinheit nie zusätzlich an einem Ruhetag nachholen.

WOCHE 5

SPEZIFISCH

7:36 h

2.750 Hm

Rennpace nach Vorbelastung und Verpflegung

Tag	Einheit	Dauer	Intensität	Inhalt	Alternative
Mo	Regeneration	45 min	Z1 / RPE 1-2	Locker bewegen und Mobilität.	Ruhetag
Di	Rennpace	80 min	Z3-Z4 / RPE 6-8	20 min locker; 3 x 10 min kontrollierte Rennintensität, je 5 min locker; auslaufen.	Rad bergauf
Mi	Ruhetag	-	-	Kein Training eingeplant.	-
Do	Grundlage + Kraftpflege	75 min	Z2 / RPE 3-4	40 min locker, danach 25 min Kraftpflege ohne Muskelversagen, 10 min Mobilität.	Rad plus kurzes Kraftprogramm
Fr	Ruhetag	-	-	Material und Verpflegung für die Generalprobe richten.	-
Sa	Lange spezifische Tour	210 min	Z2-Z4 / RPE 3-8	Ca. 1.600 Hm. Nach 90 min 25 min Rennpace. 50 g Kohlenhydrate pro Stunde und Wechsel testen.	Lange Z2-Radeinheit mit 25 min Tempo
So	Erholung	46 min	Z1 / RPE 1-2	Sehr locker, ca. 200 Hm. Bei schweren Beinen auslassen.	Spaziergang

Schlüsselhinweis

Nichts Neues am Renntag: Samstag nutzt du jene Produkte, Bekleidung und Felle, die du im Rennen verwenden möchtest.

Kürzungsregel

Wenn die Woche zeitlich nicht aufgeht: zuerst Sonntag kürzen oder streichen, danach die lockere Donnerstagseinheit. Die Schlüsseinheit nie zusätzlich an einem Ruhetag nachholen.

WOCHE 6

HÖHEPUNKT

8:00 h

2.900 Hm

Tour-Simulation mit mehreren Anstiegen

Tag	Einheit	Dauer	Intensität	Inhalt	Alternative
Mo	Regeneration	45 min	Z1 / RPE 1-2	Sehr locker, Beine ausschütteln.	Ruhetag
Di	Kontrollierte Schwelle	75 min	Z4 / RPE 7-8	15 min locker; 2 x 15 min gleichmäßig, je 7 min locker; auslaufen.	Rad bergauf
Mi	Ruhetag	-	-	Kein Training eingeplant.	-
Do	Grundlage	90 min	Z2 / RPE 3-4	Ca. 500 Hm locker. Keine versteckte Tempoeinheit.	Rad oder Langlauf
Fr	Ruhetag	-	-	Schlaf, Essen und Material priorisieren.	-
Sa	Tour-Generalprobe	210 min	Z2-Z4 / RPE 3-8	Ca. 1.700 Hm auf drei Anstiegen. Mittlerer Anstieg mit 30 min Rennpace; alle Wechsel und Verpflegung testen.	Lange Kombination Rad plus Berggehen
So	Aktive Erholung	60 min	Z1 / RPE 1-2	Sehr locker, ca. 200 Hm. Bei schlechter Erholung vollständige Ruhe.	Spaziergang

Schlüsselhinweis

Die Generalprobe bleibt bei etwa 60-80 Prozent der erwarteten Renndauer beziehungsweise Belastung. Keine vollständige Renndistanz erzwingen.

Kürzungsregel

Wenn die Woche zeitlich nicht aufgeht: zuerst Sonntag kürzen oder streichen, danach die lockere Donnerstagseinheit. Die Schlüsseinheit nie zusätzlich an einem Ruhetag nachholen.

WOCHE 7

TAPER

4:54 h

1.600 Hm

Umfang senken, Intensität erhalten

Tag	Einheit	Dauer	Intensität	Inhalt	Alternative
Mo	Regeneration	40 min	Z1 / RPE 1-2	Locker bewegen, Müdigkeit abbauen.	Ruhetag
Di	Kurze Schwelle + Wechsel	65 min	Z4 / RPE 7-8	15 min locker; 2 x 8 min Schwelle, je 6 min locker; 6 schnelle, saubere Wechsel; auslaufen.	Rad bergauf plus Trockenwechsel
Mi	Ruhetag	-	-	Kein Training eingeplant.	-
Do	Lockere Grundlage	55 min	Z2 / RPE 3	Ca. 250 Hm. Beine bewegen, nicht ermüden.	Rad oder Langlauf
Fr	Ruhetag	-	-	Erholung, keine Zusatzarbeit.	-
Sa	Kurze spezifische Tour	100 min	Z1-Z2 / RPE 2-4	Ca. 850 Hm. 3 kurze Abschnitte zu je 2 min in Rennintensität, volle Erholung.	Z2-Ausdauer mit kurzen Aktivierungen
So	Sehr locker	34 min	Z1 / RPE 1-2	Ca. 150 Hm oder flach. Nur wenn du dich danach frischer fühlst.	Spaziergang

Schlüsselhinweis

Frische ist jetzt wichtiger als zusätzliche Fitness. Kein Materialwechsel, kein Krafttraining und keine ungeplanten Tests.

Kürzungsregel

Wenn die Woche zeitlich nicht aufgeht: zuerst Sonntag kürzen oder streichen, danach die lockere Donnerstagseinheit. Die Schlüsseinheit nie zusätzlich an einem Ruhetag nachholen.

WOCHE 8

RENNWOCHE

2:12 h*

600 Hm*

Aktivieren, Material kontrollieren, Rennen

Tag	Einheit	Dauer	Intensität	Inhalt	Alternative
Mo	Locker	30 min	Z1 / RPE 1-2	Sehr locker, danach kurze Mobilität.	Ruhetag
Di	Aktivierung	45 min	Z1-Z4 / RPE 2-7	15 min locker; 3 x 2 min Rennintensität, je 4 min locker; ruhig auslaufen.	Rad oder Laufband bergauf
Mi	Ruhetag	-	-	Kein Training. Schlaf priorisieren.	-
Do	Vorbelastung	30 min	Z1-Z3 / RPE 2-6	20 min locker, 3 kurze Steigerungen zu je 45 s, danach auslaufen.	Kurzes Rad oder Spaziergang mit Steigerungen
Fr	Aufwärmen + Rennen	27 min + Rennen	siehe RaceCard	15-25 min locker, 2-3 Steigerungen, warm bleiben. Danach Mountain Attack Tour.	-
Sa	Erholung	-	-	Spazieren, trinken, essen, keine strukturierte Einheit.	-
So	Erholung	-	-	Nach Gefühl leicht bewegen.	-

Schlüsselhinweis

*Die angegebenen 2:12 h und 600 Hm beziehen sich auf die Aktivierung vor dem Rennen. Das Rennen selbst wird nicht in den Trainingsumfang eingerechnet.

Kürzungsregel

Wenn die Woche zeitlich nicht aufgeht: zuerst Sonntag kürzen oder streichen, danach die lockere Donnerstagseinheit. Die Schlüsseleinheit nie zusätzlich an einem Ruhetag nachholen.

Die wichtigsten Einheiten erklärt

Einheit	Aufbau	Warum sie wichtig ist
Schwellenblöcke	15-20 min locker; 2-3 längere Blöcke in Z4; vollständiges Auslaufen.	Verbessert die dauerhaft hohe Bergaufleistung.
VO2 bergauf	4 x 4 min in Z5/RPE 9 mit gleicher lockerer Pausendauer.	Hebt die maximale aerobe Leistung für steile Passagen.
Mehrere Anstiege	Zwei bis drei getrennte Anstiege; jeden kontrolliert beginnen; Wechsel integrieren.	Bereitet auf wiederholte Anstiege und wechselnde Belastung vor.
Rennpace	25-35 min Gesamtzeit im erwarteten Rennbereich, nie unkontrolliert.	Schult Tempo, Atmung und Selbstkontrolle.
Wechseltechnik	Felle, Ski und Abfahrtsmodus fehlerfrei und ruhig wechseln.	Spart Zeit ohne zusätzliche körperliche Belastung.
Kraftpflege	25 min mit niedrigem Volumen, sauberer Technik und ohne Muskelversagen.	Erhält Stabilität, ohne die Schlüsseleinheiten zu stören.

Deine Anpassungsampel

Status	Woran du ihn erkennst	Was du machst
GRÜN	normaler Schlaf, Beine okay, keine Beschwerden	Einheit wie geplant durchführen.
GELB	wenig Schlaf, deutliche Alltagsmüdigkeit, schwere Beine	Intensität streichen oder Umfang um 30-50 Prozent kürzen.
ROT	Infektzeichen, Schmerzen, Schwindel, ungewöhnliche Erschöpfung	Kein intensives Training; pausieren und bei Unsicherheit fachlich abklären.

Wenn der Alltag dazwischenkommt

- Nach Nachtdienst oder weniger als etwa sechs Stunden Schlaf keine VO2- oder Schwellenintervalle erzwingen.
- Eine ausgefallene Schlüsseleinheit wird nicht am Folgetag zusätzlich nachgeholt.
- Bei nur drei Trainingstagen bleiben eine Qualitätseinheit, die lange Einheit und eine lockere Einheit.
- Bei Schneemangel werden bergauf gerichtete Rad-, Laufband- oder Berggeheinheiten verwendet; Wechseltechnik separat trocken üben.
- Nach Krankheit erst stufenweise locker einsteigen. Der Plan wird nicht komprimiert.

Deine Pacingstrategie

Das Drei-Stunden-Ziel gelingt nicht durch einen maximalen ersten Anstieg, sondern durch eine kontrollierte Gesamtleistung. Dein Leitsatz: Am Schattberg bremsen, im Mittelteil arbeiten, am Bernkogel entscheiden.

Abschnitt	RPE / Bereich	Dein Auftrag
Start und Schattberg	6-7 / obere Z3 bis untere Z4	Bewusst unter deinem Vertical-Renntempo bleiben. Keine hektischen Positionskämpfe.
Mulde und Westgipfel	6-7 / Z3, kurz Z4	Wechsel sauber, Gegenanstieg kontrolliert. Keine unnötigen Spitzen.
Abfahrt nach Hinterglemm	4-6 / aktive Erholung	Sicher fahren, trinken und den nächsten Anstieg vorbereiten.
Hasenauer Köpfl / Reiterkogel	7-8 / hohe Z3 bis untere Z4	Gleichmäßiger Hauptarbeitsblock. Rhythmus halten.
Abfahrt und Bernkogel	7-9 / Z4 zunehmend möglich	Nur bei stabiler Energie und Technik progressiv steigern.
Letzte Abfahrt / Ziel	6-8 / technisch bestimmt	Sicherheit und Konzentration bis ins Ziel.

Warnzeichen für einen zu schnellen Start

Du kannst den Rhythmus nicht beruhigen, die Atmung ist schon früh unkontrolliert oder die Oberschenkel brennen am ersten längeren Anstieg. Dann Tempo sofort reduzieren, Schritt verkürzen und die nächsten Minuten ohne Attacken fahren.

Drei Pacing-Merksätze

- Schattberg: lieber 30 Sekunden verlieren als zehn Minuten später einbrechen.
- Jede Abfahrt dient auch dem Trinken, Essen und mentalen Neustart.
- Am Bernkogel wird gesteigert - aber nur, wenn Energie, Technik und Konzentration stabil sind.

Verpflegung und Flüssigkeit

50 g/h Kohlenhydrate	150 g für ca. 3 Stunden	300-600 ml/h Flüssigkeit	1 Portion zusätzliche Reserve
--------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---

Ein einfacher Einnahmerhythmus

Zeit	Aktion	Kontrollfrage
10-15 min vor Start	Nur erprobte kleine Portion und einige Schlucke, falls gewohnt.	Magen ruhig?
20-30 min	Erste Kohlenhydratportion beginnen.	Nicht auf Hunger warten.
danach alle 20-30 min	Kleine Portionen so verteilen, dass etwa 50 g/h erreicht werden.	Etikettwerte geprüft?
bei jeder passenden Abfahrt / Station	Mehrere kontrollierte Schlucke trinken.	Kälte und Durst beachten.
ab Rennhälfte	Bilanz prüfen und Reserve bereithalten.	Energie stabil?

Wichtig

Konkrete Gel-, Riegel- oder Getränkemengen werden erst aus den tatsächlichen Produktetiketten berechnet. Der Zielwert von 50 g/h wurde in Woche 5 und 6 trainiert. Nicht erzwungen übertrinken.

Orientierung vor dem Start

In den Stunden vor dem Rennen bekannte Mahlzeiten verwenden. Als grobe Flüssigkeitsorientierung sind für 78 kg etwa 390-550 ml in der letzten Phase vor dem Start vorgesehen - verteilt und an Durst, Temperatur sowie Verträglichkeit angepasst.

Versorgungsbereiche

- Schattberg - Versorgungsbereich 1
- Hinterglemm - Versorgungsbereich 2
- Reiterkogel - Versorgungsbereich 5
- Ziel Saalbach - Versorgungsbereich 6

Streckenführung und Versorgungsbereiche 48 Stunden vor dem Rennen offiziell prüfen.

Materialcheckliste

Pflicht - offiziell prüfen	Empfohlen	Persönliche Ergänzung
☐ Tourenski mit Stahlkanten ☐ Tourenbindung ☐ Tourenschuhe mit fester Sohle ☐ Tourenskistöcke ☐ Helm ☐ Stirnlampe ☐ Rettungsdecke ☐ mindestens ein Paar Steigfelle	☐ Harscheisen ☐ Skibrille ☐ Rucksack mit warmer Bekleidung ☐ zweites Paar Steigfelle ☐ Trinkflüssigkeit	☐ Ersatzhandschuhe ☐ leichte warme Jacke ☐ Verpflegung + Reserve ☐ Getränk gegen Kälte geschützt ☐ Startnummernband ☐ trockene Kleidung fürs Ziel

Reglement

Das aktuelle Veranstalterreglement hat immer Vorrang. Pflichtausrüstung, Strecke, Zeitplan und Versorgungsbereiche sieben Tage vorher und nochmals 48 Stunden vor dem Rennen prüfen.

Deine Rennwoche

Tag	Training und Organisation
Montag	30 min sehr locker oder Ruhetag. Keine Müdigkeit sammeln.
Dienstag	45 min Aktivierung mit 3 x 2 min Rennintensität.
Mittwoch	Ruhetag. Materialliste beginnen und Schlaf priorisieren.
Donnerstag	30 min locker mit 3 kurzen Steigerungen. Danach Ski, Felle und Lampe kontrollieren.
Freitag	Bekannte Mahlzeiten, regelmäßig trinken, rechtzeitig anreisen. 15-25 min locker aufwärmen, 2-3 kurze Steigerungen, warm bleiben.

Letzter Startcheck

- Keine akuten Infektzeichen, neuen Schmerzen oder ungewöhnliche Erschöpfung.
- Stirnlampe geladen, Felle trocken und passend, Pflichtausrüstung vollständig.
- Erste Intensitätsgrenze und erste Verpflegungszeit im Kopf.
- Aktuelle Wetter-, Strecken- und Veranstalterinformationen geprüft.

RACECARD

MOUNTAIN ATTACK TOUR

3:00 h Orientierungsziel	50 g/h Kohlenhydrate	300-600 ml Flüssigkeit/h	20-30 min erste Portion
------------------------------------	--------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------

Pacing

1	Schattberg kontrolliert - deutlich unter Vertical-Renntempo.
2	Abfahrten zum Trinken, Essen und mentalen Neustart nutzen.
3	Am Bernkogel nur bei stabiler Energie progressiv steigern.

Versorgung

Kleine Portionen alle 20-30 min. Ziel sind rund 150 g Kohlenhydrate über drei Stunden. Eine Reserveportion mitführen. Produktetiketten bestimmen die tatsächliche Stückzahl.

Kurzcheck Pflichtausrüstung

☐ Ski + Bindung ☐ Schuhe ☐ Stöcke ☐ Helm ☐ Lampe ☐ Rettungsdecke ☐ Felle

Plan B

Problem	Erster Schritt
Magenproblem	Tempo kurz reduzieren, kleine Schlucke, keine große Portion erzwingen.
Kälte	Handschuhe / Zusatzschicht früh verwenden, Energie und Konzentration prüfen.
Leistungseinbruch	Rhythmus beruhigen, nächste kleine Portion und Flüssigkeit prüfen, nicht hektisch gegensteuern.

Vor dem Start

Keine akuten Beschwerden. Lampe getestet. Felle trocken. Pflichtausrüstung und aktuelle Veranstalterinformationen geprüft.

Bonus: Deine Woche flexibel anpassen

Den folgenden Text kannst du optional in ChatGPT einfügen. Du brauchst ChatGPT nicht, um den ursprünglichen Plan zu nutzen. Der Prompt hilft nur bei Terminänderungen, Müdigkeit oder Wetterproblemen.

Ich folge einem 8-Wochen-RacePlan für die Mountain Attack.

Meine geplante Woche: [Woche einfügen]
Absolviert: [Einheiten, Dauer, Höhenmeter]
Erholung: [Schlaf, Müdigkeit 1-10, Beschwerden]
Nächste Woche verfügbar: [Tage und Minuten]
Einschränkungen: [Dienst, Familie, Wetter]

Passe die nächste Woche an. Erhöhe den ursprünglichen Umfang nicht. Plane höchstens zwei harte Einheiten mit mindestens 48 Stunden Abstand. Hole nichts zusätzlich nach. Streiche zuerst optionale Einheiten. Bei Krankheit, Schmerzen oder ungewöhnlicher Erschöpfung keine Intensität empfehlen. Gib Montag bis Sonntag als Tabelle aus und begründe Änderungen kurz.

Wichtiger Hinweis

Der RacePlan ist eine Trainings- und Orientierungshilfe. Er ersetzt keine medizinische Untersuchung oder persönliche Betreuung. Bei Krankheit, Schmerzen, ungewöhnlichen Beschwerden oder Unsicherheit ist das Training anzupassen und gegebenenfalls fachlicher Rat einzuholen. Veranstalteranweisungen, Wetter- und Sicherheitsentscheidungen sowie das aktuelle Reglement haben immer Vorrang.

Über dieses Muster

Max Muster und sämtliche personenbezogenen Trainingsangaben sind frei erfunden. Dieses Dokument zeigt Aufbau, Gestaltung und Leistungsumfang des geplanten Produkts; es ist kein realer Trainingsplan für eine konkrete Person.

BERGSTARK RACEPLAN

Konzept und persönliche Abschlusskontrolle: Harry Feuchter
Version 1.0 | Musterpaket