

# Ein Ex-Radprofi piekst die Kelheimer am Ohr

## 50 Sportler bei Training und Test mit Erik Becker

KELHEIM (mz). Rund 50 Ausdauersportler ließen es sich nicht nehmen, einmal unter Anleitung eines früheren Radprofis zu trainieren. Erik Becker stellte dabei auch die Fitness der Aktiven fest.

Der Trainingstag wurde von run & bike organisiert. Mitglieder, Ehepartner und Freunde hatten sich vor dem Keldorado eingefunden. 50 Aktive waren beisammen, als der internationale Sportwissenschaftler und Trai-

wusste jeder Sportler, ob er seine Lauftrainingseinheiten zu schnell oder zu langsam absolviert oder ob er im optimalen Lauftempo unterwegs ist. Für alle Läufer hatte Erik Becker einen individuellen Tipp parat.

**„Das hat richtig gut getan“**

Beschlossen wurde der sportliche Teil mit einer Nordic Walking-Runde für alle, bei der allein 18 Teilnehmer anwesend waren. Auch hier kam nach 90 Minuten körperlicher Betäti-



Erik Becker (li.) nimmt bei Hubert Nießl eine Laktatmessung vor.

Foto: privat

ner Erik Becker, der aus seiner mittlerweile 20-jährigen Erfahrung als Betreuer und aktiver Sportler aus dem Nähkästchen plauderte. Nach Fachgesprächen mit Trainern und Übungsleitern ging es schließlich los: Zwei Stunden lang biken und Spiele für Kinder und Jugendliche waren angesagt. Am Ende sah man strahlende Kinderaugen und es kam die Frage, ob man die Mittagspause nicht durchtrainieren könnte.

### Nach zwei Minuten Ergebnis

Am Nachmittag starteten die Läufer zu einem Laktattest im Stadion unter Aufsicht von Erik Becker, der die Laktatwerte mit einem speziellen Schnelltest direkt vor Ort innerhalb von zwei Minuten bestimmte. Danach

## Vuelta-Sieger

Erik Becker, geboren am 14. Juli 1965, war zwei Mal Deutscher Meister im Radcross (1986/88), wurde Deutscher Vi-

### ZUR PERSON

zemeister in der Rad-Bundesliga der Mannschaften (1993/94), gewann eine Etappe bei der Vuelta (1993) und die Punktwertung der Irland-Rundfahrt.

gung die Erkenntnis: „Das hat richtig gut getan.“ Wer Fragen rund um Training und Bewegung hatte, konnte sich immer wieder an den Gast wenden. Trotz bedeckten Himmels kam der Spaß nie zu kurz und erst gegen 17 Uhr endete ein langer Trainingstag.

Grundlage von Beckers jetziger Tätigkeit ist ein

abgeschlossenes Studium als Sportwissenschaftler und Diplomsportlehrer. Seine sportwissenschaftlichen Kenntnisse sind gerade bei der Teambetreuung von unschätzbarem Wert, kann er doch eigene Erfahrungen als Aktiver (siehe auch „Zur Person“) mit dem wissenschaftlichen Hintergrund verbinden und so ideale Trainingsmöglichkeiten ansprechen. Der 39-Jährige betreut Sportler individuell und persönlich auf jedem Niveau.