

# Pressemitteilung

25. Mai 2011

Pressemitteilung Nr. 9



## Schleizer Dreieck Jedermann: Interview mit Vera Hohlfeld

### Die Olympiavierte von Atlanta gibt Tipps zur Vorbereitung und richtigen Renntaktik

SCHLEIZ/WALTERSHAUSEN (TRF/TH).

**Frage:** Sie sind den Kurs für das Schleizer Dreieck Jedermann mit einer Trainingsgruppe selbst gefahren. Eine echte Herausforderung?

**Vera Hohlfeld:** Die Strecke durch den Saale-Orla-Kreis ist landschaftlich reizvoll und bietet jedem Hobbyradsportler die Möglichkeit, seinen Trainingsfleiß im Wettkampf unter Beweis zu stellen. Die drei Schleifen werden den Ansprüchen sowohl engagierter Freizeiträder als auch den Radsportamateuren gerecht werden. Es gibt keine langen Anstiege, aber einige Kuppen. Mit der Unterstützung der Zuschauer kann die aber jeder meistern. Gleichzeitig gibt es sportlich erstklassige Wertungsläufe für den German Cycling Cup.

**Frage:** Wie bereitet man sich am besten auf das Rennen vor?

**Vera Hohlfeld:** Viele intensive Trainingseinheiten so kurz vor dem Rennen verbessern nicht mehr die Form. Eine größere intensive Ausfahrt, die sogenannte Superkompensation in Abhängigkeit von der gewählten Strecke sollte es in dieser Woche aber schon sein. Am optimalsten wäre es der Mittwoch oder Donnerstag. Dazu eine kurze lockere Runde am Samstag zum Einrollen.

**Frage:** Die Thüringer Bratwurst vor oder nach dem Rennen?

**Vera Hohlfeld:** Besser nach dem Rennen! Es ist wichtig, die Kohlenhydratspeicher im Körper gut zu füllen. Die klassische Nudelparty am Vorabend ist dafür ideal. Am Renntag ausreichend Frühstück und viel Trinken. Im Ziel schmeckt dann die Bratwurst.

**Frage:** Was ist die beste Taktik für das Rennen? Zu Beginn gleich alles geben?

**Vera Hohlfeld:** Auf dem Schleizer Dreieck gibt es durch die breite Rennstrecke am Start viel Platz. Wie bei einem Profirennen führt ein Fahrzeug das Fahrerfeld vom neutralen Start zum „Kilometer 0“. Wichtig ist es, sich die eigenen Kräfte gut einzuteilen und den Windschatten der anderen Fahrer zu nutzen. Das spart schließlich 30 bis 40 Prozent Energie. Ich würde mich so lange wie möglich zurückhalten. Am Ende dieses Rennens entscheidet die Kraft und nicht mehr die Taktik.

## **Zur Person: Vera Hohlfeld**

Vera Hohlfeld - ab 2010 übernahm die gebürtige Erfurterin und bisherige sportliche Leiterin die Gesamtleitung der Internationalen Thüringen Rundfahrt der Frauen. Auch aus der eigenen aktiven Zeit kennt die Gesamtzweite der Rundfahrt von 1996 die Strecken um Schleiz.

Sportliche Erfolge:

Olympiavierte in Atlanta 1996

10 x Teilnahme an Weltmeisterschaften

mehrfache Deutsche Meisterin auf Straße & Bahn

Ganz wichtig: Nachmeldungen sind bis zum Renntag online und auch noch vor Ort am Samstag bzw. am Sonntag möglich.

Alles Wissenswerte über Zeitpläne, Strecken, Programm und Meldungen gibt's im Internet unter [www.schleizer-dreieck-jedermann.de](http://www.schleizer-dreieck-jedermann.de)

*Rennen 1 – GCC Wertung: 145 km*

*Rennen 2 – GCC Wertung: 74 km*

*Rennen 3 – 30 km*

*Startgeld: Rennen 1 und 2: 45,- € (Einzelstarter)*

*Rennen 3: 25,- € (Einzelstarter)*

*Nachmeldegebühr 5,- Euro*

*Teamanmeldung (Team mindestens 4, maximal 7 Fahrer):*

*10 Prozent Rabatt auf das Startgeld*

*Strecken: 30, 74, 145 Kilometer | Kosten: 25 bzw. 45 Euro je nach Distanz |*

*Sonderpreise für Teams | Übernachtung: Hotels und Pensionen über die*

*Stadtinformation Schleiz, Zelten im Bereich des Fahrerlagers | Sonstiges:*

*Pastaparty am Vorabend, Sportlerfrühstück für kleines Geld am Renntag |*

*Info: **[www.schleizer-dreieck-jedermann.de](http://www.schleizer-dreieck-jedermann.de)***

Weitere Informationen und Anmeldung zum Jedermann-Rennen:

[www.schleizer-dreieck-jedermann.de](http://www.schleizer-dreieck-jedermann.de)

TRF Thüringer Sportmarketing GmbH

Ibenhainer Str. 63

99880 Waltershausen

Tel.: 0176/209 37 203

03622/900970

Fax.: 03622/900971

[info@schleizer-dreieck-jedermann.de](mailto:info@schleizer-dreieck-jedermann.de)