

## Update

 [Drucken](#)

 [PDF](#)

 [Weiterempfehlen](#)

 [RSS Abonnieren](#)

Es ist nun doch schon eine Weile her seit meinem letzten Eintrag. Einiges ist seither gelaufen. Hier mein Heilungsverlauf und wann ich wieder Rennbereit bin.

Die Stöcke sind weg, das Fahrrad hat auch schon einige Kilometer und meine Gangart verbessert sich auch täglich.

Seit dem Unfall habe ich täglich daran gearbeitet, dass ich schnell wieder fit werde und meine Muskeln im rechten Bein wieder kräftig werden. Schritt für Schritt lernte ich wieder zu gehen oder auf einem Bein zu balancieren. Mit jedem Tag wurde es besser und besser so dass ich auch schnell einmal mit der Beinpresse und Kniebeugen die Muskulatur weiter reizen konnte. Die Einschränkungen wurden immer kleiner und nach ein paar Rollentrainings versuchte ich auch wieder draussen Rad zu fahren. Auch da hatte ich ein gutes Gefühl dabei. Am Anfang war es eine Stunde, dann eine Viertelstunde mehr, ein paar Tage später noch eine mehr usw.! Das Knie gab den Takt vor und ich probierte immer wieder neue Grenzen aus. Anfang März drehte ich in der Toscana die ersten Runden im hügligen Gelände und auch das ging überraschend gut. Das gab mir weitere Motivation, dass ich bald wieder mit richtigem Training anfangen kann. Mein Selbstvertrauen stieg schlussendlich soweit, dass ich auch mal 2.5 Stunden - 3 Stunden - 4 Stunden und gestern sogar 5.5 Stunden ausprobierte. Zwischendurch ziehts irgendwo im Knie ein bisschen, was dann aber mit ein bisschen massieren wieder verschwindet. Jetzt heisst es aber noch ein bisschen Geduld haben, denn am Berg fehlen mir eindeutig noch einige Watt, die ich mehr drücken muss um ein anständiges Niveau zu erreichen.

Hier sind ein paar Trainings aufgezeichnet:

[18. März](#)

[21. März](#)

-

Wann ich aber wieder ins Renngeschehen eingreifen kann ist noch nicht ganz klar. Laut Arzt darf ich die ersten Bikerennen ab dem vierten Monat bestreiten. Das würde dann heissen, dass ich die ersten zwei Weltcup in Dalby Forest und Houfflize auslassen muss und erst ab mitte Mai wieder einsatzfähig bin. Ich hoffe auch, dass ich bis dahin weiter zulegen kann.

Veröffentlicht am:

15:17:31 26.03.2010 von *Martin Gujan*