

DER PLATTFUSS

Jahrgang II

Heft III

November, 2002

TERMINE:

- **Sonntag 15.12.2002.** Seminar: Leistungsdiagnostik auch für mich???? (Anmeldung erforderlich)
- **Montag 16.12.2002** ab 20:00 Uhr Wintertreffen, bei ‚Schlag‘ in Nienstedten
- **Hauptversammlung Montag, 27.01.2003**
Gaststätte ‚Schlag‘ in Nienstedten Rupertistrasse
(Einladung im Heft)
- Pflegeseminare im Januar: ‚Wie Pflege ich mein Rad, einfach, schnell und sinnvoll?‘
(Anmeldung erforderlich, 10 Plätze pro Termin, bei genügend Interessenten finden mehrere Termine statt ~~z~~ **Wochenenden im Januar und Februar**)
- 710er / 510er Polartreffen, zum Kennenlernen des eigenen Gerätes, wie bediene ich meinen ‚Lenkerlaptop‘, was kann es alles. Wie nutze ich es für mich sinnvoll? (Anmeldung erforderlich **1 Tag am Wochenende im Januar oder Februar**).

Inhalt:

- Vorwort
- Einladung zur ordentlichen Hauptversammlung + Anträge
- Aktuelles
- Thema Sicherheit
- Neues aus dem Vorstand
- Mal was neues wagen, Radsporturlaub in Riccione (von Rodger Mahnke)
- Unser Internetauftritt, jetzt ‚Online‘
- Riderman – Mallorca – Schweinkram (von Traudl Witt)
- Ötzalmarathon (von Rolf Huber)
- Kreta im Herbst oder ‚Quäl Dich Du Sau!!!!‘
- An- und Verkauf (Der neue Gebrauchtmart für Vereinsmitglieder)
- Anmeldebogen für die Seminare

Vorwort:

So, nun haben bis auf zwei Mitglieder alle Ihre Vereinsbekleidung erhalten, die ersten Wünsche nach ‚mehr‘ sind geäußert.

Die Cyclastics sind überstanden, keine ernsthaften Stürze in unserem Team.

Falls jemand die Siegerehrung der 170er verfolgt hat und sich wunderte „wer ist der Mann auf Platz zwei?“. Es war Alexander Bauer, der Mann der unsere Trikots ‚designed‘ hat. Er ist netterweise in unserer Tracht gefahren. Wobei noch nicht ganz klar ist, warum in der Ergebnisliste im Internet nun eine andere Reihenfolge steht.

Mit dieser Post gehen auch die restlichen BDR-Ausweise an die Mitglieder, die ich seit langem nicht am Laden gesehen habe.

Einladung zur ordentlichen Hauptversammlung:

Termin im Januar:

Montag 27.01.2003

20:00 Uhr

in der Gaststätte ‚Schlag‘
in Hamburg Nienstedten, Rupertistrasse.

Tagesordnung:

- TOP1 - Begrüßung
- TOP2 - Wahl des Versammlungsleiters.
- TOP3 - Berichte der Vorstandsmitglieder.
- TOP4 - Bericht der Kassenprüfer
- TOP5 - Entlastung des Vorstands
- TOP6 - Neuwahl des 2 Vorsitzenden
- TOP7 - Neuwahl des Kassenwarts
- TOP8 - Wahl der Kassenprüfer
- TOP9 - Wahl des Ältestenrat
- TOP10 - Vereinsbekleidung Nachbestellungen
- TOP11 - Winteraktivitäten (Pflegeseminare, 1. Hilfe für das Fahrrad)
- TOP12 - Anträge

Bisher liegen folgen Anträge vor:

1. Antrag:

Hiermit beantrage ich, den Vereinsbeitrag von 10,22 Euro (122,72 Euro jährlich) monatlich auf 20,00 Euro im Jahr herunterzustufen. Dieser Betrag wird zum Jahresanfang lediglich per Lastschrift eingezogen. Barzahlungen oder ähnliches werden nicht mehr akzeptiert.

In diesem Zuge wird die Staffelung der Beiträge aufgehoben. Es wird keine Ermäßigungen mehr geben. Ausnahmen hiervon kann der Vorstand auf Antrag eines Mitgliedes z. B. im Falle von Arbeitslosigkeit machen.

Begründung:

Mit diesem 20,00 Euro sind unsere Kosten (Verbandsbeitrag 5 Euro etc) immer noch bequem gedeckt. Etwaige Sonderausgaben können immer noch durch Umlagen finanziert werden. Die "abschreckende" Wirkung unserer hohen Beiträge können wir dadurch fixieren, dass wir für Neumitglieder zusätzlich zum Vorstandsentscheid zwei Bürgen verlangen.

Der alte Betrag war von uns hauptsächlich so hoch gewählt worden, um Geld anzusammeln und weil wir nicht wussten, welche Kosten auf uns zukommen werden. Die Voraussetzungen sind jetzt nicht mehr gegeben.

(Frank Uhlemann)

2. Antrag:

Ich beantrage die Anschaffung eines Overheadprojektors + einer Projektionsleinwand für Vorträge.

Begründung.

Da wir die Vorträge im Winterhalbjahr ausbauen wollen, sollten wir ein wenig an Ausstattung für Vortragende zur Verfügung stellen können. Bei einem Overheadprojektor sind die Kosten überschaubar.

(Tom Soltau)

3. Antrag:

Hiermit beantrage ich, die Vereinsbeiträge einmal jährlich einzuziehen um den Verwaltungsaufwand geringer zu halten.

(Olaf Klimpel)

4. Antrag:

Hiermit beantrage ich den Posten eines Redakteurs zu schaffen, der regelmäßig unser Vereinsorgan ‚Der Plattfuss‘ erscheinen lässt. Die Aufgaben wären:

- zusammenstellen von Beiträgen
- Motivation, Mitglieder zu Berichten animieren
- schreiben von Artikeln
- kopieren der Auflage
- falten und kuvertieren der Auflage
- Versand der Auflage
- Abrechnung mit dem Kassenswart

Begründung:

Ich schaffe es nicht, den Plattfuss Regelmäßig erscheinen zu lassen, da meine Zeit hierfür nicht ausreicht. Ich würde die neue Redaktion/ den neuen Redakteur/in weiterhin unterstützen.

(Tom Soltau)

5. Antrag:

Hiermit beantrage ich die Bildung eines Förderkreises / Fördergruppe innerhalb des Vereins. Hierbei sollen leistungsstärkere Fahrer unterstützt werden.

Begründung: folgt auf der HV.

(Heiner v. Oertzen)

Weitere Anträge können fristgerecht beim Vorstand eingereicht werden.

Aktuelles

Nächstes Jahr soll endlich das Sponsorenfoto gemacht werden, wir brauchen also

alle RSG-Mitglieder (auch Dich!!!)

Bei über siebzig Mitgliedern, sollten wir 50 aufs Bild bekommen, um ein aussagekräftiges motivierendes Bild abzugeben. Es sollten alle Mitglieder zu sehen sein. Dieses Photo soll den Sponsoren ‚das Geben‘ in der Zukunft erleichtern.

Thema Sicherheit:

Vor einiger Zeit (Es war noch warm und sonnig) sind wir in Wedel von der Polizei kontrolliert worden, hier noch einmal der Hergang der Kontrolle:

Sonntag, bestes Wetter (Sonnenbrille und kurze Bekleidung), am Laden treffen sich ca. 20 Fahrer; Aufteilung in drei Gruppen. In Wedel werden einige von uns an der Ampel beim (Minimal-?) Parkplatz auf den Parkplatz geleitet und kontrolliert.

Die Polizei stand mit einem VW-Bus auf diesem Parkplatz. Es waren vier oder fünf Beamte, die diese Kontrolle durchführten. Der Ton war freundlich und nett. Wir bekamen einen Zettel mit, auf dem die Mängel aufgeführt waren (fehlende Reflektoren, Klingel und Licht), mit diesem Schreiben sollten wir uns innerhalb einer Woche bei einer Polizeidienststelle melden, um das Fahrrad mängelfrei vorzuführen. Dieses habe ich dann getan.

Es macht keinen Sinn, mit den Beamten vor Ort über den Sinn dieser Aktion zu diskutieren. Ein Pöbeln und schimpfen vor Ort führt auch zu keiner Änderung der Situation.

Wichtig ist, das wir uns als Verein (an der Bekleidung zu erkennen) vorbildlich verhalten.

Das heißt:

- Nicht bei Rot über Ampel fahren.
- An die Verkehrsregeln halten.
- Bei Fahrten auf der Straße dem nachfolgenden Verkehr das Überholen ermöglichen (Handzeichen / Einerreihe bis 10 Fahrer, sonst Zweierreihe)
- Pöbeln vermeiden
- An unübersichtlichen Stellen langsam fahren
- Fußgänger und Anwohner nicht verschrecken
- KEINEN Müll auf der Straße entsorgen (auch keine leeren Riegel- oder Gel-Packungen)
- Nicht AUTO! AUTO! schreien, aber selbst in dritter Reihe an der Mittellinie bleiben

Zu diesem Thema sind zwei Artikel in Tageszeitungen erschienen. Der erste in der Pinneberger Zeitung (Lokalteil des Hamburger Abendblatts) und ein zweiter in der Hamburger Morgenpost. Ersteren Artikel habe ich als PDF-File (Bei Interesse e-Mail an mich. Achtung neue E-Mail-Adresse ✉ 1687-167(ät)onlinehome.de). Letzteren kann man Online im MOPO-Archiv abrufen. Interessant ist hierzu auch die Diskussion von letzterem Artikel.

Und ganz wichtig zu dieser dunklen Jahreszeit:

Selbstverständlich fahren wir mit Licht, der Einsatz von Reflektoren und auffälliger Bekleidung sollte im eigenen Interesse liegen.

(T.S.)

Neues aus dem Vorstand:

Hassan hat ein neues Aufgabengebiet übernommen, er hat von Frank den Aufgabenbereich ‚Strassenfachwart‘ übernommen. Also alles was Lizenzen und Wertungskarten angeht, ist nun über ihn zu regeln.

Wer in 2003 eine Lizenz oder Wertungskarte benötigt, möge sich bitte bis zum Montag den 16.12.2002 (Wintermeeting im Schlag) bei ihm melden, bitte sowohl diejenigen, die eine Verlängerung benötigen, als auch die Neulinge.

Vereinsbekleidung:

Der Verein hat die restliche Bekleidung und die für uns angefertigten Helme gekauft. Die Bekleidung liegt bei Klaus Dieter im Laden, und kann da abgefordert werden. Die Rechnungserstellung läuft über den Verein.

Da die Anzahl der Helme deutlich zu groß ist, als das Sie in überschaubarer Zeit verkauft werden würden, hat uns Klaus Dieter Lieb angeboten, sie über den Laden zu verkaufen. Der erste Teil ist schon verkauft, und Gelder sind zurück an den Verein geflossen.

Unsere Jugend

Hallo Leute, hier noch ein paar News aus unserer Jugendgruppe. Wir starten jeden Samstag um 12:00h vom Laden zur Trainingsrunde der Jugendlichen. Unsere Jugendlichen machen sich richtig gut und stehen dafür immer pünktlich mit geputzten Rädern am Laden. Wir fahren immer eine 30km Runde und machen dabei etwa einen 22er Schnitt. Es kommt hierbei weniger auf Höchstgeschwindigkeit an, als vielmehr auf einen sauberen Fahrstil ! Es wäre schön, wenn Ihr dieses Engagement unserer Jugendlichen durch zahlreichere Anwesenheit unterstützen würdet. Man kann dieses Training auch gut als ‚Aufwärmrunde‘ nehmen und um 13:30h mit der ‚normalen‘ Runde starten.

Also, bis nächsten Samstag um 12:00h am Laden !

Gruß Hassan

P.S.: Meldet Euch bitte vorher tel. bei mir (0171/5038676), damit ich Euch über kurzfristige Änderungen informieren kann !

Beste Grüße Hassan

Hassan Cizgec
Bahnenfelder Chaussee 24 b
22761 Hamburg

Tel +49 40 881 69 693
Fax +49 40 881 69 694

hassan(ät)cizgec.de

Mal was Neues wagen...

- Radsporturlaub in Riccione

Wir haben in diesem Frühjahr den bescheidenen Temperaturen in unserem Trainingsgebiet entsagt und uns im Mai für eine Woche im italienischen Riccione an der Adria einquartiert. Nachdem wir bereits im letzten Jahr eine Woche in Cesenatico verbracht haben und dort den Capuccino von Pantanis Mama genossen haben, wollten wir es in diesem Jahr mal in dieser "Ecke" versuchen - und nach dieser Woche können wir sagen, dass wir den Entschluss nicht bereut haben. Es war eine rund um gelungene Sache.

Das Wetter hat sich von seiner besten Seite gezeigt - Sonne satt und für uns bereits hochsommerliche Temperaturen. Regenjacke, Armlinge etc. konnten so im Koffer bleiben. Als Unterkunft hatten wir uns für das Hotel Dory im Zentrum von Riccione entschieden. Im April und Mai sowie im Spätsommer sind hier fast ausschließlich Radsportler/-innen anzutreffen. Da der Chef des Hauses selbst in die Pedale tritt, trifft man hier auf ein nahezu perfektes Angebot. Die Zimmer sind gut ausgestattet und in drei Kategorien zu buchen. Die Räder sind in einem Raddepot nebst kleiner Werkstatt und Waschplatz perfekt und sicher untergebracht. Das Frühstücksbuffet ließ aus unserer Sicht keine Wünsche offen - es fehlt allenfalls das deutsche Schwarzbrot (was wir jedoch nicht vermissten). Zur Verpflegung für die Tagestour gab es Bananen und belegte Brötchen fertig drapiert. Für den Hunger nach der Tour stand ein Nudelbuffet zur Verfügung. Auch das perfekte Menu am Abend bot keinen Anlass zur Kritik. Am Tage verlorengegangene Kalorien konnten so mehr als ausgeglichen werden.

Vom Hotel stehen jeden Tag mehrere Radtourenführer/-innen zur Verfügung. Je nach persönlicher Leistungsstärke oder Anforderung konnten Touren bis 150 Km und mehr gewählt werden. Riccione selbst liegt am Meer kurz hinter Rimini. Von dort gestartet ist man relativ schnell in den Hügeln der Emilia Romagna und die Touren wurden ausgedehnt bis in die Region Marken und in die Toskana. Für uns als Flachlandtiroler der norddeutschen Tiefebene war dies eine gute Ergänzung zu unseren gewohnten Flachetappen. Es stehen hier zwar keine Alpenüberquerungen zur Verfügung, man bewegt sich jedoch zumeist in einem beständigem Auf und Ab weit jenseits dessen, was uns hier der Kösterberg bietet. So kommen auf den Touren schnell einige Höhenmeter zustande. Mehr dazu auch im gut sortierten Internetauftritt des Hotels: www.hoteldory.it/bikeholiday/de/index.htm.

Die Landschaft selbst ist eher etwas für Gourmets und Genießer und auch etwas für das Auge - der kilometerfressende Radsportler wird vielleicht nicht ganz soviel davon haben. April und Mai in der Emilia Romagna ähneln sehr unserem norddeutschen Hochsommer. Wir waren fast beständig von einem lauen Lüftchen umgeben.

Als sehr angenehm hat sich aus unserer Sicht auch die Mentalität der (autofahrenden) Italiener gegenüber uns Radsportler erwiesen. Wenn auf den ausgesprochen verkehrsarm gewählten Routen überhaupt Autos unterwegs waren, so waren hier zumeist geduldige Zeitgenossen anzutreffen - wenn man die Serpentina nicht gerade in dreier Reihe versuchte zu bewältigen. Die Benutzung der Hupe ist hier eher als Akt der Freundlichkeit und Aufmerksamkeit zu verstehen.

Insgesamt haben wir dieses rundum sorglos Betreuungspaket zur radsportlichen Betätigung genossen. Und auch daneben kam kaum Langeweile auf. Nach dem Nudelbuffet bot der naheliegende Strand ausreichend Gelegenheit zur Regeneration - die Adria selbst ist hinsichtlich der Badetemperaturen zu dieser Jahreszeit jedoch eher etwas für hartgesottene Triathleten - oder den Neopren nicht vergessen.

Der Ort selbst erwacht zu dieser Jahreszeit wie alle anderen hier an dem Küstenstreifen gerade erst aus seinem Winterschlaf und es geht noch recht beschaulich zu. Die meisten Hotels sind noch geschlossen und man trifft allenfalls auf einige Radsportgruppen im Trainingslager oder die Grüppchen der Anbieter von Seniorenreisen.

Das Hotel hat sich immer um eine angenehme und zuvorkommende Atmosphäre bemüht. Geplant ist das Radsportangebot von Samstag bis Samstag. So findet am Samstagabend eine Begrüßung

nebst Beschreibung der geplanten Touren für die anstehende Woche statt und es bietet sich die Gelegenheit, dass mitradelnde Publikum zu beschnuppern. Und am Sonntag geht es dann schon los mit der ersten Ausfahrt.

Wer dann noch die ganz große Herausforderung sucht, der plant eine Reise hierher so, dass er Ende Mai (diesmal am 19. Mai 2002) am "Gran Fondo Nove Colli", einer der größten Radmarathons in Europa mit über 7000 Teilnehmern, teilnehmen kann. Dabei sind neun Gipfel des 200 Km langen Rundkurses zu bewältigen, der in Cesenatico gestartet wird. Teilnahme und Anreise zum Start in Cesenatico werden vom Hotel organisiert.

Also, wir fanden es gut.

Wer sich weiter belesen möchte, sei noch auf einen Artikel in der TOUR 2/2000 "Abenteuer Adria" verwiesen, wo diese Region mit ihrem Angebot für Radsportler beschrieben wird.

Für weitere Informationen:

www.hoteldory.it

www.hoteldory.it/bikeholiday/de/index.htm

www.bikeholiday.com

www.riccionebikehotels.it

www.bikeclubhotels.com

www.novecolli.it

(- von Rodger Mahnke)

Unser Internetauftritt:

Seit dem 1.12.2002 sind wir online. Dank Rodger Mahnke und unserem Jugendlichen Jan-Hauke Schuchmann sind wir mit neuer Seite und Layout online. Ein großer Dank an die Beiden für Ihre gute Arbeit. Allen Mitgliedern sei die Seite an Herz gelegt, nutzt Sie und macht die URL bekannt.

RiderMan, die dritte und Mallorca

Lieb'e Leute,

nachdem wir bisher schon schönes und kaltes, trockenes Wetter hatten, gab es jetzt von allem etwas. Wann hat man am 24.09. schon mal 20 cm Schnee?

Einige von uns waren so früh in Bad Dürkheim, dass Jörg, Manfred, Michael und ich an der RTF in Waldkirch teilnehmen konnten. Anders als bei uns gab es völlig verschiedene Streckenführungen. Da wir uns für die Mittelstrecke entschieden hatten, blieb uns der Anstieg im Simonswälder Tal verwehrt. Aber das war wohl auch besser. Bereits die Runde durch die Breisgauer Bucht war nicht nur eben. Zitat: „Ab jetzt ist es nur noch flach.“ Daraufhin folgte so etwas wie der Kösterberg.

In der Zeit zwischen RTF und Riderman haben Tom und ich unter anderem mit den alleinstehenden Reisenden gemeinsam gekocht. Höhepunkt war wohl das wegen zu kleiner Pfannen auf einem Backblech zubereitete Bauernfrühstück.

Am Freitag, den 27.09. waren wir endlich vollzählig. Tom hatte im Gasthof „Zum Adler“ in Hochemmingen ein Menü bestellt. Für einen wirklich großen, vielseitigen, leckeren, optisch ansprechend dekorierten Salat, Spaghetti Bolognese satt sowie Apfelstrudel mit Vanilleeis und – sauce haben wir pro Nase 12 Euro bezahlt. Ich fürchte, da „müssen“ wir nächstes Jahr wieder hin.

Am Samstag haben wir uns nach und nach auf der Pastaparty getroffen. Da offensichtlich bis zu vier Teller Nudeln nicht genug waren, haben wir später im „Gasthof Rössle“ noch ein mehr oder weniger umfangreiches Nachtstuhl zu uns genommen. Hier war insbesondere Sigis Nachtstuhl Gesprächsgegenstand ☺. Insgesamt war es mit Manfred und Gisela Baden, Siegfried Bahr, Rolf Huber, Michael Reinsch, Jörg Schwiemann, Tom Soltau, Klaus Teichmann, Jörg Weichert dem „adoptierten“ Thomas und mir ein lustiger und stressfreier Haufen.

Volker Laabs und Thomas Großer waren leider nicht vor Ort, ebenso wie Christine (geb. Füller) und Wichart von Harrach, deren Namen wir auf der Starterliste fanden (Bitte meldet Euch. Es ist mir nicht gelungen, Euch telefonisch zu erreichen.). Schade, Ihr habt gefehlt.

Der RiderMan-Rundkurs wurde von 60 km auf 30 km verkürzt. Das erleichtert die Entscheidung, ob man noch eine Runde weiterfährt. Allerdings geht es jetzt „nur“ noch rauf und runter. Insbesondere die 14%ige Steigung nach Öfingen selektierte das Feld doch sehr. Hier haben bereits in der ersten Runde viele geschoben. Dafür konnte man dann die Hirschhalde mit 60 und mehr km/h hinabfliegen.

Beim Einzelzeitfahren hatte Sigi Bahr leider eine Panne, so dass er bis hin zu einem 5er Mannschaftszeitfahren diverse „Vorteilsnehmer“ beobachten konnte. Aber auch am Sonntag haben einige die Strecke stark abgekürzt. Nun ja, wer's nötig hat...

Highlight unseres Vereins war einmal mehr Rolf Huber, der beim Einzelzeitfahren 31. von 200, auf der 150-km-Strecke 7. von 50 und in der Kombination beider Strecken 6. von 26 wurde. Aber auch Siegfried Bahr wurde am Sonntag auf der 60-km-Strecke in seiner Altersklasse 7. von 51 und 105. von allen 315. Beim Einzelzeitfahren belegten wir die Plätze 20 und 40 von 45 Mannschaften. Am Sonntag kam nur ein Team in die Wertung, das 13. von 21 wurde; in der Kombination noch 5. von 7 Mannschaften.

Ich selbst bin wenigstens nicht in allen Kategorien letzte geworden und habe die 90 km, die ich mir vorgenommen hatte zwar langsam, aber ohne Probleme oder Nachwirkungen geschafft. Zum Vergleich meiner 4.03 Std.: Rolf hat für 150 km nur 4.31 Std. benötigt. Allerdings hatte er auch 10tkm in den Beinen, ich nur 3tkm. Vielleicht kommen wir uns ja im nächsten Jahr etwas näher ☺.

Alle Zahlen: Stand 06.10.02/Internet

MALLORCA:

Tom und ich werden vom 2. bis 16.03.2003 wieder im „Royal Cristina“ sein, das z. B. über Diana Sportreisen oder Neckermann zu buchen ist. Die Schnelsener werden ab 08.03.2003 erneut im „Gran Fiesta“ absteigen. Hier haben sich soweit ich weiß Frank Husmann und Socke angemeldet, die mit Harmke Rheinländer zusammen für Marathons trainieren wollen. Beide Hotels sind nicht weit voneinander entfernt und geben sich preislich fast nichts. Die Hamburger Frühjahresferien dauern vom 10. bis 21.03.2003. Nähere Infos könnt Ihr bei mir bekommen.

Lieb'e Grüße, Traudl

Tel. 040/8302393 (privat) und 040/23606489 (Firma, Frau Witt)

P.S.

Bitte meldet Euch bei Tom, wenn Ihr eine Teilnahme an der Deutschland-Tour 2003 plant.

Schweinkram...

Am 26.10.02 habe ich zusammen mit dessen Eltern (DANKE) Jan-Hauke Schuchmann und einen seiner Freunde zu einem Crossrennen im Liether Wald (bei Elmshorn) begleitet. Die endgültige Entscheidung hinzufahren fiel während der trockenen und halbwegs sonnigen 45 Minuten des Tages.

Männer und Material haben ihr erstes Crossrennen trotz des schweren Bodens tapfer durchgehalten. Und "Frau Miele" hat sicherlich später am Tag genauso hart gearbeitet, wie die beiden Jungs mittags.

Ich finde es toll, dass Euch der Regen nicht abgeschreckt hat. Und wenn Ihr mal wieder einen Fahrer und heißen Tee braucht, ruft an.

Der Oetztal-Radmarathon

In meinem letzten Skiurlaub wurde ich durch einen Bericht in einem Touristenkäseblatt auf den im August 2002 stattfindenden Oetztaler Radmarathon aufmerksam. Da der Termin in meinen Sommerurlaub passte, meldete ich mich auch spontan vor Ort hierfür an.

Auf der Internetseite "www.oetztaler-radmarathon.com" kann man sich rund um das Event informieren. Schnell stellte ich fest, dass dies wohl eine höchst beliebte Veranstaltung sein muss. Denn Ende April waren bereits alle 2500 Startplätze vergeben. In der Rubrik "Streckenprofil" wurde mir das ganze Ausmass / Dilemma dann zum ersten Mal so richtig bewusst. 4 Berge mit insgesamt 2500 Höhenmetern und das ganze über 250 km.

Am 24. August ging's dann los. Hamburg – Sölden, schlappe 950 km. In Sölden angekommen herrschte eine tolle Stimmung. Wo man auch hinsah drehte sich alles um dieses Event. Überall Rennmaschinen und hochmotivierte die sich bereits auf Warm-up Runde befanden. Einmal komplett durchgetauscht, Skier und Boards wurden rigoros durch Rennmaschinen ersetzt. Schon komisch, vor ein paar Monaten hast du hier noch exzessiv Apres Ski gefeiert. Besonders auffällig war jedoch das es hier nur so vor Italienern wimmelte, Klein-Rimini sozusagen. Der Oetztal-Radmarathon ist wohl Teil irgendeiner italienischen Amateur Rennserie. Als nächstes einchecken und akkreditieren. Startgebühr 37 Euro, inklusive einem hochwertigen Veranstaltungstrikot, Trinkflasche, Verzehrsgutschein usw. Nicht schlecht, Preis / Leistungsverhältnis absolut erstklassig, klarer Pluspunkt gegenüber Veranstaltungen wie z.B. HEW Cyclassics und Rideman.

25. August / Der Oetztal Radmarathon

04.30 Uhr aufstehen und noch verdammt dunkel draussen. Katzenwäsche, rein in die Klamotten und ab zum Frühstück wo bereits reichlich Betriebsamkeit herrscht. Alles voller harter Jungs, die es heute wissen wollen. Ein wenig Smalltalk, gegenseitig viel Glück wünschen, Rad aus dem Zimmer holen und ab in die Startzone. Man jetzt bin ich doch ganz schön nervös, das ganze hochwertige Fahrradmaterial und Jungs (und Mädels) die fast alle so Aussehen als könnten sie die Strecke locker flockig grinsend unter 9 Stunden meistern. In vorderster Front natürlich die Armada der kleinen aber hochklassigen Italiener. Kurz mal anschauen, die werde ich heute eh nicht mehr zu Gesicht bekommen.

Startschuss, es ist 6.30 h, immer noch dunkel und ich starte aus dem hinteren Mittelfeld. Mein selbsternanntes Ziel für heute, ausser natürlich heil durchzukommen, ist es unter die ersten 1000 zu kommen und eine Zeit unter 10 Stunden zu schaffen.

Mit grosser Geschwindigkeit geht es das Oetztal hinab und nach ca. 30 km vorwiegender Schussfahrt den Kühn-Sattel hinauf. Schnell die Windjacke ausziehen und rauf gehts. Es ist ein schmales überwiegend recht steiles Passträsschen von 15 km Anstieg, das man sich in dieser ersten Phase noch, so scheint es mir, mit tausenden anderen Pedaleros teilen muss. Es läuft gut, habe mich auf eine Pulsfrequenz von maximal 150 Schlägen eingependelt. Die Abfahrt ist sehr steil, schmal, holprig und von Schlaglöchern durchzogen. Ich habe allerhöchsten Respekt und häng fast ständig mit meinem ganzen Körper in der Bremse. Dieses Empfinden teile ich wohl nur mit wenigen Akteuren, denn ich werde relativ häufig und zügig überholt. Stört mich in diesem Moment nicht im geringsten, ich möchte nur heil da runter kommen. Zusammenfassend zu diesem Teilabschnitt bleibt zu sagen, es gab 2 schwere Stürze (einmal mit Helikoptereinsatz) und ca. alle 50 Meter standen Kollegen mit Reifenschaden (wie gesagt sehr unwegsam). Meine Hände schmerzten vom umbarmherzigen Traktieren meiner Bremskörper wie Hölle. Also diese Abfahrt hatte es in sich.

Nun ging es 40 km relativ flach (aber was ist da schon flach) Richtung Innsbruck. Habe mich in eine ca. 20 Mann starke Gruppe eingeklinkt. Jetzt heisst es sowenig Körner wie möglich lassen und bloss nicht in den Wind (was ich vorzüglich zu meistern wusste).

Vor Innsbruck die erste Labestation. Schnell 2 Käseschnittchen reingestopft und weiter ging's. Nun rein nach Innsbruck, scharfe Rechtskurve und ab auf die Brennerstrasse. Dies war der leichteste Anstieg des heutigen Tages, welchen wir uns jedoch mit hunderten von Autos teilen mussten.

Oben am Brenner angekommen überfahren wir die italienische Staatsgrenze und hatten auch schon die nächste Labestation. Hier ist ungefähr Rennhalbzeit und ein Display zeigte die voraussichtliche Finisherzeit an, wenn man den Schnitt zu halten vermag. Dies wäre in meinem Fall 9:10 Std. gewesen. Kurz die Hand zur Beckerfaust geballt und weiter auf die Abfahrt runter nach Sterzing / ITA, durch Sterzing hindurch und Richtung Jaufenpass. Wir haben super Fahrradwetter, die Sonne scheint und 25 Grad. Härtester Radmarathon der Welt, das soll wohl ein Witz sein (dachte ich in dem Moment jedenfalls).

Startschuss zu Teil 3, Aufstieg zum Jaufenpass. Ich habe einen super Lauf, überhole die Jungs nach Belieben. Die Rampen werden flüssig genommen. Links und rechts von mir sind schon die ersten Schwächeeinbrüche zu verzeichnen. Kehre um Kehre hangel ich mich nach oben und befinde mich bereits auf dem unbewaldeten Abschnitt. Die Sonne knallt jetzt auf voll auf die Hirnrinde. 5 km sind es noch bis zum Jaufenhaus wo sich die nächste Verpflegungsstation befindet. Doch auf einmal ist der Saft raus. Mist, bin wohl doch zu schnell hochgejagt. Ich fange an im Wiegetritt zu fahren, mein Anzeichen für Schwäche. Die Muskeln fangen an zu brennen und ich habe Hunger. In der Ferne ist das Jaufenhaus zu sehen, aber doch noch verdammt weit weg. Viele Zuschauer säumen hier den Pass und peitschen dich nach oben, ein tolles Gefühl, Tour Atmosphäre pur kommt in mir auf und verleiht mir für kurze Zeit neue Kräfte.

Ziemlich angeschlagen erreiche die Passhöhe von 2094 m ü. NN. An der Labestation steige ich ab und decke mich mit Kuchen, Red Bull und Cola ein. Ich mache 10 Minuten Pause und dehne ausführlich meine Muskulatur. So einigermaßen wieder hergestellt begeben sich auf die 20 km lange kehrenreiche Abfahrt hinunter nach St. Leonhard die erneut einen Grossangriff an Handgelenke, Unterarme, Nacken und Bremsgummis bedeutet. Hab mich aber jetzt an die steilen Abfahrten gewöhnt und lasse mich nicht mehr so einfach überholen.

In der Ortsmitte St. Leonhard biegen wir ein in die Timmelsjoch Hochalpenstrasse.

29 km Anstieg liegen vor mir. Es sind inzwischen so um die 30 Grad und ich fühlte mich nicht mehr so wirklich gut, was ich bereits auf den ersten zwei Kilometern spürte. Ich halte kurz an um Windjacke und Helm von mir zu reissen, mich stört inzwischen jedes Kleidungsstück. Das Timmelsjoch hat es wirklich in sich, Serpentine um Serpentine quäle ich mich den Berg hoch. Der ganze Körper schmerzt, Lendenwirbelsäule durch das ständige ziehen am Lenker und jetzt bekomme ich auch noch Krämpfe in den Oberschenkeln. Immer wieder muss ich aus dem Sattel

um die Muskeln zu entkrampfen. Nun ist der Zeitpunkt gekommen, wo der Kopf gegen den Körper kämpft. Immer öfter kommt der Gedanke einfach abzusteigen und aufzugeben, welcher jedoch glücklicherweise jedes mal wieder verworfen wird. Soll ich hier etwa Stunden auf den Besenwegen warten und was werden diejenigen von dir denken denen du diese Aktion grosspurig angekündigt hast. GEHT GAR NICHT, ALSO WEITER. Ich schaue nicht mehr nach oben, nur noch aufs Tacho und zähle die noch zu fahrenden Kilometer runter, noch 15 km, noch 14,5 km, noch 14 km..... Endlich nach 18 km erreiche ich das Gasthof Schönau, die letzte richtige Verpflegungskontrolle. Inzwischen ist mein Magen nicht mehr bereit feste Nahrung zu sich zu nehmen. Also beschränke ich mich auf Red Bull, Cola, Red Bull, Cola. Noch ein wenig die Muskulatur dehnen und weiter. 11 km Anstieg liegen noch vor mir und es scheint immer steiler zu werden. Mein Stundenmittel beträgt inzwischen nur noch 9 – 10 km/h.

Inzwischen bin ich doch sehr sehr glücklich das 32er Mountainbike-Ritzel montiert zu haben. Ich schäme mich auch kein bisschen mehr dafür. Wenn ich die Tragödien sehe die sich hier am Hang abspielen, Kollegen die sich mit dem Kopf in Gebirgsbäche stürzen, die sich samt Boliden auf den Wegesrand haben fallen lassen, lauthals schluchzen und die Veranstalter verfluchen, bin ich mit meiner Entscheidung doch sehr zufrieden. Endlich der Tunnel, von hier an noch einen Kilometer bis zur Passhöhe von 2509 Metern, das Dach des Oetzis. Auf einmal sind sie wieder da, alle verloren geglaubten Lebensgeister. Ich bin total erschöpft, aber irgendwie auch sehr euphorisch. Jetzt nur noch das Tal bis zum Ziel in Sölden runterbrettern.

Helm auf und ab geht die Post. Eine klasse Abfahrt liegt vor mir. Gut ausgebaute Strasse, die Kurven nicht sehr scharf, man erreicht Tempo bis zu 90 km/h. Auf einmal eine Ziegenherde vor mir, ich bremsen von 90 km/h auf fast schier 0km/h runter. Nicht auszudenken, ich wäre ein paar Sekunden früher hier durchgekommen. Nach kurzer Zeit der nächste Schock, vor mir geht's schon wieder bergauf. Hatte ich gar nicht mehr auf der Rechnung, ich fing lauthals an zu fluchen. "Quäl dich nochmal, ist nur ein knapper Kilometer, dann geht's nur noch Schuss" feuerte mich ein Einheimischer aus Oetz an. Das wollte ich hören. Im Ziel angekommen herrschte eine phantastische Stimmung, vergleichbar dem Zieleinlauf der HEW-Cyclastics. Nur das persönliche Empfinden war ein intensiveres, ein unbeschreibliches Gefühl, ich bekam eine hormonelle Attacke nach der anderen. Nach 10 Stunden und 11 Minuten habe ich das Ziel erreicht, gewaltige 2:45 Stunden hinter dem Sieger der italienischen Halbprofi-Armada, aber auch 4 Stunden vor dem Besenwegen, 250 km und 5500 Höhenmeter bewältigt und Gesamtrang 585 erzielt.

(Rolf Huber)

„Quäl Dich du Sau’ oder ‚Kreta im Herbst‘:

Montag,

ich habe immer noch keine Reiseunterlagen, mein Fahrradrahmen ist noch nicht wieder da, ich hab noch nichts gepackt, es ist noch soviel Arbeit in der Firma, aber das Flugticket habe ich zumindest.

Dienstag,

Der Brief vom Robinson Club ist da, man erwartet mich, meine Erkältung vergeht auch langsam.

Mittwoch,

Der bestellte Radkoffer ist endlich da.

Donnerstag,

Mein Fahrradrahmen ist wieder da, abends wird das gute Stück wieder zusammengesetzt. Mist, ich muß bis morgen Mittag noch arbeiten.

Freitag.

Hektisch den Vormittag mit Organisation verbracht.

15:00 Uhr: Ich bin zu Hause. Die letzten Besorgungen getätigt.

17:00 Uhr: Immer noch nichts gepackt, Vorabend Check-in kann ich vergessen.

23:30 Uhr: Alles (?) ist gepackt.

Schlafen kann ich vergessen, also vor die Glotze.

Sonnabend.

2:00 Uhr: Traudl wecken, 3:00 Uhr: Ab zum Flugplatz, parken ist um die Uhrzeit kein Problem ;-)...

Um 4:00 Uhr öffnet der Schalter, einchecken , Sperrgepäck zum Sonderschalter, durchleuchten, was ist das???? Mein Werkzeug und die Ersatzteile erregen Aufsehen. Ich darf so gefährliche Sachen wie: Kettenöl, Kriechöl und meine Minikartuschen für die Druckluftpumpe nicht mitnehmen. Nach kurzer Diskussion mit der Frau am Röntgengerät kommt der Sicherheitschef und erlaubt mir zwei Ersatzkartuschen für die Pumpe. Das Ketten- und Kriechöl bleibt allerdings nicht erlaubt.

Ersteres nehme ich dann ins Handgepäck, welches ebenfalls durchleuchtet unbeanstandet bleibt.

6:10 Uhr: bei frostigen 4°C hebt der Flieger ab und Traudl schläft grade wieder ein...

Pünktlich in Heraklion ,25°C und Sonnenschein, klappt alles prima, Gepäck ist bald vom Rollband, die Radkoffer gibt es am Rolltor außerhalb des Terminals, einfach so. Transfer nach Lyttos Beach erfolgt auf TUI-Kosten per Taxi, da der Bus durch unsere Radkofferabholung schon weg ist.

Klasse! Im Club erwartet uns schon der Willkommendrink, der erste Eindruck: ‚wow‘ , das ist wirklich hübsch da.

14:00 Uhr: Ich kann auf mein Zimmer, auspacken und nur ein ¼ Stündchen schlafen.

...Uuuups !!! Um 20:45 schrecke ich hoch, bis 21:00 Uhr gibt es Abendessen, nun aber schnell.

Da lerne ich dann weitere Mitstreiter kennen, ‚der Boss‘ hatte nachmittags schon mal geklopft, ich hatte aber überhaupt nichts gehört.

Sonntag- Sonnabend:

Morgens soll es denn nach dem Radaufbau zur ersten Tour gehen. Erste Erfahrung: Kreta ist nicht flach: im Gegenteil. Am ersten Anstieg zerplatzt die Gruppe wie die Profis am Anstieg nach Alpe de Huez. Ich fühl mich einigermaßen gut, mein neuer Polar 720er bestätigt dies auch.

Es bilden sich drei Gruppen, die ‚Cappuchino-Gruppe‘ , die ‚Vernunft Gruppe‘ und die ‚Killer‘-Gruppe, letztere mit Geschmack (Blut im Mund)...

Die Leistungsniveaus sind sehr unterschiedlich, teilweise fahren die Jungs und Mädels anscheinend deutlich jenseits Ihres Leistungsvermögens, andere sind da sehr viel vernünftiger. Ich

halte mich bis auf einen Tag in der ‚Killer – Gruppe‘ auf. Meine HF-Werte liegen aber durchaus im ‚grünen Bereich‘.

Abends den ersten Fitness-Index gemacht ‚39‘ na ja...

Nach und nach gewöhnt man sich an die ‚Bodenwellen‘, kretische Strassen erfordern ständige Aufmerksamkeit, Sand, extrem glatter Asphalt sowie Schlaglöcher an unvermuteten Stellen machen das Fahren nicht ständig erholsam. Aber jeder lernt relativ schnell Handzeichen und Warnrufe zu wiederholen. Bei Fahrern die am Rande des Leistungsvermögens fahren, klappt das nicht immer. Hanka hat extrem viel Spaß daran, mit Ihrem ‚Kosmo‘-Titancrossbike neben der Straße im Schotter zu fahren. Als bei der Fahrt zur Südküste eine Brücke fehlt und man durch flaches Wasser fahren muss, hat Sie anderen Teilnehmern zu Folge sogar ‚gejuchzt‘

Langsam setzt auch ein Erholungseffekt ein. Ich bekomme Augen für die schöne Umgebung. Der Club ist wirklich sehr empfehlenswert. Zu Anfang hat man das Gefühl, man würde sich nur verirren, so verwinkelt ist die Anlage, andererseits ist durch verschiedene Ebenen und geschickte Anlage der Gebäude alles in kurzen Wegen erreichbar. Es ist wirklich so, dass ein Urlaub ohne Verlassen des Clubs möglich ist. Wobei sich dann die Frage stellt, warum gerade nach Kreta?

Das Clubambiente ist toll, ich finde sogar die abendlichen Shows (in denen selbst der Clubchef mitspielt) spaßig, obwohl ich sonst gar nicht für Musicals und Theater zu haben bin. Obwohl es die letzte Woche vor der Winterpause ist, ist noch nichts von der Spielfreude verloren gegangen, die die einzelnen Mitstreiter an den Tag legen.

Es war auch lustig, die ‚Robins‘ die tagsüber eine Aufgabe hatten, abends in einer völlig anderen Rolle in den Musicals zu erleben.

Auf unseren Touren wurden wir von verschiedensten weiteren Personen begleitet. Da war z.B. der Schwimmlehrer des Clubs, die Crew der Bikestation, Hankas Physiotherapeutin Annette usw.

Unsere Experten sind ständig um uns bemüht, halten den Überblick und können uns sehr gut einschätzen. Wenn es für sie eine Pflicht war, diese Tour zu machen, haben sie uns das in keiner Sekunde spüren lassen. Im Gegenteil:

Wann sieht man schon einmal einen Mario Kummer ein *fremdes* Rad putzen?

So geschehen, bei der Technikschiung: ‚Wie erhalte ich den Wert meines Rades.‘

Wann sieht man eine Hanka Kupfernagel die Treppen vor der Rezeption herunterfahren?

So geschehen als die Nachfrage kam: ‚wie fahre ich eigentlich mit dem MTB Stufen herunter?‘

Wann fährt ein Udo Bölts Nachzüglern *entgegen*?

So geschehen auf der Tour am letzten Tag an einem der vielen Anstiege, um zu schauen wo *ich* bleibe.

Es scheint auch Ihnen wohl Spaß gemacht zu haben.

Im Laufe der Woche verbessert sich mein Index wieder auf 41, was ein gewohnter Wert ist.

Nach und nach lernt man die einzelnen Teilnehmer besser kennen. Schnell stellt sich heraus, hinter wem man gefahrlos fahren kann und hinter wem nicht. Triathleten lernen aber schnell..., Aerolenker werden freiwillig demontiert.

An einem der Tage in der ‚Killer – Gruppe‘ lasse ich mich hinten aus der Gruppe fallen, da an einem der Anstiege meine HF nach oben wegläuft.

Plötzlich ein ‚Schubs‘, jemand schiebt mich kurz an. „Dranbleiben!!!“; ich fahre wieder zur Gruppe.

Wieder läuft die HF nach oben weg. „Dranbleiben!!!“, ich fahre wieder zur Gruppe. Und das gleiche noch mal.

Udo gab mir jeweils den ‚Schubs‘ und sein „Dranbleiben!“ war wohl die zivile/druckreife Variante von „QUÄL DICH DU SAU!!!“ (Zitat, Tour de France, Udo Bölts auf dem Weg nach Andorra, Jan Ullrich anschreiend zur Motivation).

Im Laufe der Woche habe ich den Ruf weggehabt, mich ‚nicht zu quälen‘, dafür hatte ich aber jede Menge Spaß. Quälen tue ich mich auf der Deutschlandtour für Jedermänner, Kreta habe ich den Bereich Training/Spaß eingeordnet.

Am letzten Tag auf dem Rad sind wir nach Elunda - Beach gefahren, wieder in der Killer – Gruppe. An den Anstiegen wird oben gewartet, bis alle da sind. Auf der Rücktour lasse ich wieder abreißen, da ich weiß, dass es 10km bergauf geht. Zuerst sehe ich die Gruppe noch, später fahre ich nach ‚Gefühl‘ (aber glücklicherweise richtig...), als mir Udo Bölts **entgegen** kommt. Einfach toll wie die Experten sich um uns kümmern. Auf der weiteren Tour kommen wir an einen unbeleuchteten Tunnel, als neben mir Udo auftaucht und sagt: „so jetzt fahr mal vorne zur Gruppe, damit wir zusammen durch den Tunnel fahren können.“ Ich steige also in ‚die Pedalen‘ und fahre das ‚Loch‘ zu.

Kommentar: „Siehst Du, geht doch...!“

Danach wird etwas zügiger in der Gruppe gefahren. Udo's Kommentar: „Jetzt herrscht Gruppenzwang.“ Soll heißen, es soll ja keiner abreißen lassen, was sich auch keiner getraut hat.

Ich kann für mich nach dieser Woche sagen, ich habe wieder gelernt, Vertrauen in Gruppen zu gewinnen, ohne sofort Panik zu bekommen. Nach meinem Schlüsselbeinbruch vor zwei Jahren (Deutschlandtour, Gruppe mit unbekanntem Fahrer, einer macht einen Fahrfehler und holt fünf Leute vom Rad...) hatte ich da massive Probleme.

Fahrtechnisch hat mir die Technikschiulung mit Mario Kummer wirklich neues gebracht.

Außer den ‚prominenten‘ Experten waren auch jede Menge ‚stille‘ Experten dabei, die viel Spaß und Freude verbreitet haben, als da wären (unsortierte Reihenfolge), Maik Kummer als Mechaniker, Robby, sein ‚Nürnberger‘ Kollege Rallo als Gute Seele der anderen Gruppen, Jürgen als Eventorganisator, das Team vom Robinson-Club selbst, hoffentlich habe ich jetzt niemanden vergessen.

Zurück im grauen Alltag, „*quäle*“ ich zu Zeit Traudl mit erhöhtem Konsum von:

- Oliven (schwarz)
- Schafskäse
- Tomaten
- Gurke
- Thymian
- glatte Petersilie
- Essig
- Olivenöl
- eine Prise Salz

sprich ‚griechischer‘ Salat.

Um mir ein Stück Erinnerung zurückzuholen.

(Tom Soltau)

Unser Gebrauchtmarkt:

Folgende ungetragene Radbekleidung möchte ich gern verkaufen:

1 Gr. 3	Trikot Kurzarm	€	20
1 Gr. 3	Trikot langarm	€	50
1 Gr. 4	Hose 3/4	€	30
1 Gr. 4	Hose lang	€	50
1 Gr. 2	Hose kurz	€	30
1 Gr. 2	Trikot Kurzarm	€	20

zu bekommen von:

Andreas Bigalke
Görresring 3
22609 Hamburg
Tel. 82 50 41

ANMELDUNG:

Bitte schnellstmöglich im Bei Klaus Dieter im Laden abgeben

oder per Post an:

Tom Soltau, Opm Blockhorn 1d, 22869 Schenefeld

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgende Seminare an:
(bitte lesbar ausfüllen...)

Vorname: _____

Nachname: _____

Tagsüber zu erreichen unter: _____

Ich möchte an folgenden Seminaren teilnehmen:

- 15.12.2002 Leistungsdiagnostik JA / NEIN

- Pflegeseminar im Januar / Februar

ich könnte an folgenden Wochenenden im Januar und Februar

- 510er / 710er Seminar
ich könnte an folgenden Wochenenden im Januar / Februar

Die Termine für die Pflegeseminare werden dann per Mail oder SMS verbreitet. Bei genügendem Interesse erweitere ich das Angebot um den Inhalt: ‚Reifenwechsel unterwegs leicht gemacht...‘

