DER PLATTFUSS

Zeitschrift der Radsportgemeinschaft Blankenese e.V.

Jahrgang IV | Heft VII | Okt. 2004

Vereinsabend am 22.11.2004 um 19.30 Uhr

Liebe Vereinskollegen,

hier kommt er nun der (lang ersehnte) Plattfuss Nummer 7. Dank der hervorragenden Arbeit von Arne in erfrischend neuem und aufwendigerem Outfit. Schön, wenn Mitglieder einfach ihre Hilfe anbieten und eigene Ideen verwirklichen können. Das neue Erscheinungsbild in Farbe ist im Druck erheblich teuerer als die vorhergehenden Ausgaben. Ich bitte also um Rückmeldungen, wie Ihr den Plattfuss findet. Meinungen am besten per Mail an Arne und mich, so dass wir uns ein Bild machen können. Die notwendigen Kontaktdaten findet Ihr auf der Pinnwand (vorletzte Seite des Plattfusses) und im Impressum.

Die Saison ist vorüber, einige sind mit mir im Fitness-Studio mit dem Wintertraining angefangen. Schön finde ich, dass die Jugend weiterhin recht aktiv ist. Zurzeit sind sonnabends deutlich mehr Jugendliche als Erwachsene unterwegs. Da die Jugendarbeit unheimlich zeitintensiv ist, hat der Vorstand beschlossen, einen Jugendreferenten zu benennen. Thomas Lemcke ist der 'neue' JUGENDREFERENT, seine Kontaktdaten sind auf der Pinnwand.

Hassan hat durch erhöhte berufliche Belastung nicht mehr die Zeit, sich regelmäßig um die Jugendtouren zu kümmern. DANKE an dieser Stelle für die bisher geleistete Arbeit. Er wird in Zukunft weiterhin die Meldungen für die Rennen und die Anträge auf Lizenzen und Wertungskarten bearbeiten.

An dieser Stelle sei nochmals darauf hingewiesen, dass Meldungen zu Rennen zentral im Verein über eine Person (Hassan) laufen sollen. Thomas und Hassan werden 'Hand in Hand' die Rennsportambitionen fördern.

Die Jugendrennräder sind auch gut im Einsatz. Die Sorge, dass vier Mini-Renner zu viel seien, hat sich als unbegründet erwiesen.

Für die weitere Planung von Winteraktivitäten bietet sich die Vereinsversammlung im November an, ich hoffe auf zahlreiches Erscheinen.

Ich hoffe, dass Ihr den neuen Redakteur, mit genau so vielen schönen Berichten unterstützt, wie Ihr es bei mir getan habt.

Wir sehen uns also hoffentlich am 22. November 19.30 Uhr.

Bis dann und viel Spaß beim Lesen der neuen Ausgabe,

Auf dem Titelfoto zu sehen: Johannes Cords, dem auch der nasseste Regen bei den HEW Youngclassics nichts ausmacht. Wer selbst einmal mit einem hübschen Bild auf dem Titel landen möchte, einfach Arne kontaktieren...

Aus dem Inhalt

Vorwort von Tom	2
Begrüßung von Arne	3
Anschaffung neuer Jugendrenner	4
Im Winter Crossrad fahren?	4
Johannes' Rennrad-Erfahrungen	5
Deutschland-Tour de France	6
Winter-Lauftreff	10
Bergluft schnuppern	10
RSG-Fancollection	11
Der neue RSG-Helm	11
Vätternrunde	12
Riegelrezept	15
Mountainbiken im Harz	15
Traudls Senf	16
Bordeaux-Paris	18
Flanderundfahrt	24
Einladung zum Vereinsabend	26
Impressum	26
Daten für die Pinnwand	27
Foto-Collage	28

Moin moin,

ich bin neu hier. Aber das wird nicht lange so bleiben, denke ich. Ab sofort unterstütze ich Tom bei der Herstellung des Plattfusses und kümmere mich um die Gestaltung des Magazins und was sonst noch so anliegt. Das heißt, alle Texte und Bilder landen bei mir und ich bastel' aus dem Ganzen dann das Heft, so wie Ihr es gerade in den Händen haltet.

Diese Ausgabe ist mit 28 Seiten der umfangreichste Plattfuss überhaupt und wir mussten sogar Michael Schnerrings zweiten Artikel in die nächste Ausgabe verschieben. Wenn es weiter so viel zu schreiben gibt, mache ich mir keine Sorgen um die nächsten Ausgaben. Wenn Ihr also Lesenswertes oder jetzt vor allem auch Anschauenswertes habt, immer her damit. Vor allem auf Fotos (ob in Papierform oder digital) sind wir mehr denn je angewiesen, damit der Plattfuss so bunt bleiben kann. Ich freue mich über jeden Text und jedes Bild. Ihr macht mir übrigens eine Freude, wenn die Texte getrennt vom Bildmaterial eingehen und die Texte nicht direkt in den E-Mails stehen. Meine Daten findet Ihr im Impressum.

Besten Gruß,

Die neuen Jugendrenner

Wir sagen Dankeschön!

Nachdem es bereits im Klönschnack erschienen ist, hier jetzt auch bei uns das Bild mit unseren **neuen** Jugendrennern. Wir bedanken uns ganz herzlich bei der Hamburger Sparkasse für den großartigen Zuschuss aus dem "Haspa-Zweckertragstopf", bei Jürgen Habertag für seine großzügige Spende, bei Klaus Dieter Lieb dafür, dass er auf seinen Gewinn verzichtet hat und für die kostenfreie Dekorlieferung durch Rüdiger Schade.

So waren wir in der Lage, die sechs Jugendrenner (4 Stück 24" und zwei Stück 28" m. kl. Rahmen) anschaffen, welche auch rege im Einsatz sind.

Die letzten Male war die Beteiligung am Jugendtraining deutlich höher als die beim Erwachsenentraining.

Tom

Ein wenig Crossrad fahren?!

Jetzt, wo der Winter naht, möchte ich meinem Rennrad eine Erholungspause gönnen, aber trotzdem bei gutem Wetter auch noch mal draußen unterwegs sein. Ich habe ein Crossrad (ähnlich wie auf dem Foto rechts) bei mir stehen, mit dem ich gerne die Harburger Berge unsicher machen würde. Hat jemand Erfahrungen, Tipps oder sogar Lust, mal mit eine Runde zu drehen?

Arne

Mail an: an.joka(ät)web.de

Mein erstes Radfahren mit dem Vereins-Rennrad

Ich bin Johannes, 10 Jahre alt und seit Sommer 2003 mit viel Spaß beim Jugendtraining am Samstag dabei. Das Training habe ich bis zum 28. Februar 2004 mit meinem „normalen“ (sauschweren) Fahrrad mitgemacht. Am 04.03.04 rief Traudl abends bei uns an, um mir noch vor ihrem Mallorca Urlaub zu sagen, dass Tom ein kleines RSG-Rennrad fertig gemacht hat. Außerdem gab sie uns die Telefonnummer von Lars Schlesselmann, der evtl. am Samstag mit mir trainieren würde. Am 05.03.04 bin ich dann noch einmal zu Tom in den Laden gefahren, um eine Sitzprobe auf dem mega coolen Rennrad zu machen. Nach einer kurzen Satteleinstellung dann die erste Runde vorm Laden. Traumhaft! Leider hatte ich am 07.03.04 ein Fußball Turnier und konnte nicht trainieren. (Wetter war auch ziemlich schlecht.) Dann hieß es eine Woche warten, bis ich mit dem Rad fahren konnte. Es dauerte so lange, bis die Woche zu Ende war. Dann endlich Samstag!! Aufwachen mit prasselndem Regen auf der Fensterscheibe. Na toll!! Der Vormittag war ein Auf und Ab mit dem Wetter. Gegen 11.00 Uhr habe ich dann bei Lars angerufen, um zu fragen, ob wir bei so einem Wetter trotzdem fahren können. Er sagte zu und mein Herz schlug einen Takt schneller. Dann, um 11.40 Uhr war es soweit, das Rad stand vor mir. Während des Wartens auf Lars hatte ich ein ziemliches Kribbeln im Bauch. Um 12.00 Uhr waren wir beide die Einzigen, die zum Training gekommen waren. Bei wolkigem aber trockenem Himmel sind wir die normale Runde gefahren und ich fühlte mich wie Jan Ullrich. Die Steigungen und das Spurten waren mit dem Rad ein Witz. Als ich mit Lars wieder am Laden ankam, war ich längst nicht so erschöpft wie sonst.

Nochmals tausend Dank an Lars, dass er extra meinetwegen gekommen war.

Nach dem Putzen vom Rennrad bin ich voller Freude auf den nächsten Samstag nach Hause gefahren.

Rennrad fahren ist spitze!!

Gruß, Johannes

Auch Regen macht dem Nachwuchs nichts aus...

Deutschland - Tour de
(Hamburg-Münche

Die Idee dieser Tour liegt so ca. 20 Jahre zurück, als meine Cousine nach Bayern zog und ich in meinem jugendlichen Leichtsinn sagte „Ok, ich besuch´ euch mal mit dem Fahrrad." Seitdem war ich zwar schon mal mit dem Auto da, aber das zählt ja nicht.

Das Wiederaufleben dieser Idee lag an den sehr stressigen Erlebnissen der Cyclassics ´03, nach denen ich erst mal die Nase voll hatte von überehrgeizigen Hobbyfahrern.

Da ich aber gerne für ein Ziel trainiere, kam die Idee der Fahrt nach Bayern (genauer Gehrsdorf mit 87 Einwohnern, ca. 100 km östlich von München) wieder auf. Und wenn ich schon mal in Bayern bin, so dachte ich, kann ich ja gleich meine Schwester in Freiburg i.B. besuchen (oder ist nicht alles südlich des Elbtunnels Bayern?). Und da ja die französische Grenze in unmittelbarer Nähe zu Freiburg liegt, dachte ich, fahr doch dann einfach weiter nach Frankreich und schau dir die TdF in Paris an.

Also los: eben noch RSG-Blankenese-Klamotten und Ausrüstung gekauft und dann los. Mein Gepäck bestand aus dem astreinen Rucksack Vaude Splash Air 20 + 5 und einem wasserdichten 11 Liter Packsack auf einem „Sattelstangengepäckträger". Meine Routenplanung habe ich zwei Abende vor dem Start mit einem aktuellen ADAC-Straßenatlas Maßstab 1: 200.000 gemacht. Die Tagesetappen rauskopiert und in Schutzfolien für die Trikottasche gesteckt. Zunächst nur bis Gehrsdorf.

Am 10.07.2004 bin ich um ca. 6:30 h in Sülldorf losgefahren. Es war bedeckt und windig, mindestens Windstärke 4 aus Südwest, d.h. immer aus ca. 2 Uhr (also von schräg rechts). Das Etappenziel war Hildesheim!

Irgendwie fühlte ich mich nicht ganz fit. Ich hatte am Tag zuvor noch gearbeitet und war wohl noch etwas gestresst. Mein Puls war recht hoch und mein Kopf dröhnte die ganze Zeit. Von daher hier mein Tipp, für alle die die 30 schon deutlich überschritten haben: Mindestens ein bis zwei Tage Ruhepause bevor man loslegt.

Was ich unterschätzt hatte, war die Zeit die man braucht, um die Strecke über kleine Landstraßen zu finden. An 95 % aller Wegeskreuzungen in Deutschland steht mit Sicherheit nicht der Ort am Wegweiser, der nach Streckenplan dranstehen sollte. Als ich dann so kurz vor meinem Ziel war stand ein kleines Schildchen in meine Fahrtrichtung „Sternwarte" .Oh Oh, das kann nichts gutes heißen! Aber es kam wie´s kommen musste, nach ca. 215 km kam ein Berg von der Qualität „Falkensteiner Weg" nur länger.

Nach einer erholsamen Nacht und einem ausgiebigen Pastafrühstück ging´s dann

France 2004
n-Freiburg-Paris)

am nächsten Tag um 7.00 Uhr weiter. Wetter wie gehabt, Wind wie gehabt. Es ist schon was anderes, ob man im Training die hälfte der Strecke Gegenwind hat oder weiß, das man den ganzen Tag nur gegen den Wind fährt. Fahrradfahren ist halt viel Kopfsache! Trotz der Anstrengungen des Vortages, war ich frischer und besser drauf als am ersten Tag. Und das war gut so, denn es ging gleich los mit den Steigungen des „Hildesheimer Waldes“ und den „Sieben Bergen“ dann an der Leine an Einbeck und Northeim vorbei und an der Werra bis Bad Hersfeld. Leider habe ich zwischenzeitlich meinen Tacho „resettet“. Mir ging es auf den Keks, dass die Uhr 13 Minuten vor ging und habe dann durch einen Bedienungsfehler das ganze Ding gelöscht.

Bei einer großen Grillplatte und einem dunklen Weizen habe ich´s wieder hingefummelt und hab danach geschlafen wie ein Baby. Frühstück gab´s erst ab 8.00 Uhr, so dass Ausschlafen angesagt war.

Jetzt ging´s durch den Spessart. Recht anspruchsvolle Strecke. Ein stetiges auf und ab bei schöner Landschaft und Dauerregen von Beginn an. Und dann „pling“ Speiche gerissen, hinten links. Oooops, Speichen, hab ich nicht dabei. Also mal schnell in den nächsten Radladen! Leichter gesagt als getan, so op´n Land. Aber in Hünfeld fragt ich eine ältere Dame (70 Lenze +) auf ziemlich coolem, modernem Rad. „Ja, hier gleich um die Ecke, ein schöner großer Laden - ‚Sowieso‘ da hab ich mein Rad auch gekauft.“ Ich da also hingekullert. Und, was stand da: „Montags Ruhetag“. Was soll ich dazu sagen? Also weiter. Und siehe da, nach 100 m stand ein Schild „Zweiradzentrum Weber“. Ein kleiner schnuckeliger Laden mit allem Drum und dran: Chef, Geselle, Frau vom Chef und Hund vom Chef. Alle sehr, sehr nett. Während ich also eine kleine Zwischenmahlzeit einnehme, fädelt er (natürlich der Geselle) die Speiche ein. Ich schnack´ derweil mit dem Chef über meine Tour und was er früher alles gemacht hat. Dann gibt´s noch ein paar Tipps für die weitere

Streckenführung und weiter geht´s. Bezahlen musste ich nichts. Ja, das gibt´s auch noch. Ach so, noch was. Eines muss ich noch hinzufügen. Die Menschen, die ich unterwegs nach dem Wege oder um Wasser gefragt habe, egal ob in Deutschland oder Frankreich waren alle supernett und gaben gute Streckentipps, lobten ihr frisches Quellwasser oder gaben mir Evian, weil das Leitungswasser nicht gut ist.

Ich also dann im Regen weiter Richtung Sinntal und nach Gmünden. Von dort führt ein traumhafter Weg am Mail entlang bis nach Würzburg. Doch dann kurz vor Würzburg machte es wieder „pling“ und eine weitere Speiche war gerissen. Als ich nach fulminantem Zwischenspurt um fünf vor 18.00 Uhr vor einem Radladen stand, traf ich auf den ersten und zum Glück einzigen unfreundlichen Menschen der Tour. Da diese Person heute keine Zeit (Lust) mehr hatte und morgen Ruhetag hatte, sollte ich doch nach Würzburg fahren. Da mein Etappenziel ohnehin fast erreicht war (mein Onkel) ließ ich mich von diesem abholen und ging dann am nächsten Tag in einen heißen Radladen, der da Räder stehen hatte, wie von Hacht (Stevens war auch dabei). Da der Laden erst um 10.30 Uhr Zeit für meine Speiche hatte, war heute also ein lockerer halber Tag an dem ich das wirklich schöne „liebliche Taubertal“ durchfuhr und festgestellt habe, warum es Rothenburg *ob* der Tauber heißt. Als ich Abends in einem Dorfgasthaus meinen Grillteller essen wollte, kam ich mir doch etwas komisch vor. Ringsrum war das Gasthaus mit norddeutschen Sachen gepflastert: von Holsten-Bierdeckeln, über Störtebecker bis hin zum riesigen Gemälde des Süllberges !!!!! Denn am Wochenende war zum wiederholten Male das in ganz Bayern beliebte Hamburger Fischmarktfest angesagt, mit Marktschreiern, fliegenden Bananen und totem Aal und so. Nachdem ich dann durchs Altmühltal, durch die Schwäbische Alb, einer weiteren Übernachtung, nach Vilsbiburg, Neumarkt Sankt Veit, Töging, Winhöring, Perrach, einem 600 m langen, 13%igen Anstieg mit anschließender geiler lang gezogener Abfahrt erreichte ich nach sechs Tagen mein erstes Teilziel – das

Voll ausgerüstet?!

Haus meiner Cousine – fünf Minuten vor einem heftigen Gewitter.

Nach einem schönen Essen freute ich mich auf einen geruhsamen Schlaf und einen Ruhetag. Mindesten ein Dutzend Mücken waren da jedoch anderer Meinung. Ich kämpfte so ca. bis 2.00 Uhr, gab dann erschöpft auf und ergab mich dem Schicksal.

Den Ruhetag füllte ich mit Essen, Trinken und Streckenplanung bis Freiburg.

Oh, der Bart sprießt...

Dann ging es weiter in Richtung Westen, in frisch gewaschenen Sachen und das erste mal in Kurz, ohne Neoprensocken, GoreTex-Jacke, Arm- und Beinlingen.

In Wasserburg habe ich mich dann das erste und zum Glück einzige mal so richtig verfranzt. Da ich danach keine Lust hatte, mich im Raum München noch mal zu verlieren, bin ich lieber mit der S-Bahn durch München gefahren. Ich bin danach noch weiter gefahren, bis mich das eindrucksvolle Aufziehen eines Gewitters Unterschlupf suchen ließ. Ich bin zwar noch nass geworden, aber es war warm und ein nettes Gasthaus war auch bald gefunden. Ich habe ein niedliches Zimmer bekommen. Die Dusche war aber so klein, dass ich den Achtersteven aus der Duschkabinentür halten musste um meine Beine einzuseifen.

Die Fahrt durch das Allgäu war herrlich. Wunderschöne hügelige Landschaft mit Blick auf die Alpen, dazu bestes Radlwetter.

Auch der Schwarzwald ist schön, entlang der Donau herrlich schroff und kühl und hier gibt´s schon echt lange Anstiege. Es kann daher recht anstrengend sein, wenn man wie ich versucht möglichst kleine Straßen zu fahren, die auch schon mal einen Abstecher in ein Nachbar-Tal machen. Bei diesen Anstiegen kommt man auch ganz gut ins Schwitzen, so dass ich ca. acht bis neun Liter Wasser am Tag getrunken habe zuzüglich ein bis zwei dunkle Hefeweizen vor dem Schlafengehen.

So habe ich dann bei bestem Wetter mein zweites Zwischenziel erreicht. Bis auf die zwei gerissen Speichen ist alles super gelaufen, Fahrrad heile, Beine gut, Kopf klar und nur einen echten Regentag. Witzig war, dass mich meine Schwester zunächst gar nicht erkannte als ich bei Ihr vor der Tür stand. So mit Helm, Brille und Bart (meinen Rasierer hatte ich schon in meiner zweiten Unterkunft vergessen) wollte sie mich gar nicht einlassen.

Christian Fitschen

[Fortsetzung folgt...]

Keep on runnin'

Als Ausgleichstraining oder auch, um die Form den Winter über zu erhalten, wollen wir das Winterhalbjahr über einen RSG-Lauftreff veranstalten. Los geht es ab dem 28.10. jeden Donnerstag um 18.00 Uhr bei LIEB am Laden.
Es würde sich anbieten, wenn wir zur Elbe runter laufen in Richtung Landungsbrücken und gucken, wie weit wir kommen. Wir werden in etwa eine Stunde laufen. Der Vorteil an der Elbstrecke ist, dass die Strecke schön zu laufen und weitgehend beleuchtet ist. Außerdem praktisch ist, dass es eine „Wendepunktstrecke" ist und wir so Läufer, die nicht mehr können oder wollen ☺, auf dem Rückweg wieder „einfangen" können. Wenn wir genug sind, können wir uns in Gruppen einteilen, die unterschiedlich schnell laufen, vielleicht auch unterschiedlich weit. Der Lauftreff ist dazu gedacht, Grundlagenausdauer zu trainieren, so können auch die erfahreneren Läufer unter uns den „Einsteigern" noch ein paar Tipps zu Laufstil und -Technik vermitteln. Wir hoffen auf zahlreiches Erscheinen!

Hauke

Bergluft schnuppern

Nachdem ich im Sommer von Tom mein neues Rennrad ausgehändigt bekommen habe, sollte es im Juli auch gleich seine erste Bewährungsprobe bekommen. Auf dem Programm stand ein einwöchiger Besuch im Feriendomizil meiner Eltern in Kärnten, der einige schöne Touren im Dreiländereck Österreich-Slowenien-Italien versprach. Gleichzeitig wollte ich mich ein wenig für die Cyclassics „einradeln".
Leider spielte das Wetter nicht so ganz mit, so dass die Trainingskilometer geringer ausfielen als geplant. Aber trotzdem war es eine super Erfahrung, auch mal einen Alpenpass zu bezwingen oder überhaupt mal ein welligeres Profil als in der Marsch zu haben.
Leider habe ich nur selten Kollegen getroffen, obwohl das Gebiet durchaus Rennrad geeignet ist. Nächstes Jahr soll's dann wieder eine Reise dorthin geben, wieder passend zu den Cyclassics im Juli.

Arne

Die RSG-Fancollection:

Was soll es geben?

- Handschuhe
- Lenkerband
- Schlüsselband
- Schlüsselanhänger
- Radcap
- Basecap
- Polohemd
- T-Shirt
- Tuch für um Hals und Kopf und so
- Socken
- Anstecker

Meldet Euch bitte bei Hauke und teilt ihm ihm mit, an welchem RSG-Fanartikel Ihr Interesse hättet. Denn nur bei entsprechender Nachfrage lohnt es sich, tatsächlich solche Gegenstände im Vereinslook erscheinen zu lassen.
Haukes E-Mailadresse findet Ihr auf der vorletzten Seite auf dem Zettel für die Pinnwand.

Der neue Helm kommt

Liebe Mitglieder,
so schaut der neue Vereinshelm aus. Er ist demnächst im Laden zur Anprobe vorhanden. Uvex stellt uns die ersten Exemplare aus neuer Fertigung zur Verfügung.
Der Helm wird in zwei Schalengrößen ausgeliefert. Der Preis für uns steht noch nicht fest, da er an eine Sponsorenzusage für die (neu aufzulegende) Vereinsbekleidung gekoppelt ist.
Die erforderlichen Stückzahlen werden dann im Paket vom Verein bestellt.
Also schaut im Laden (zwecks Anprobe) vorbei, sobald die Größenmuster eingetroffen sind. *Tom*

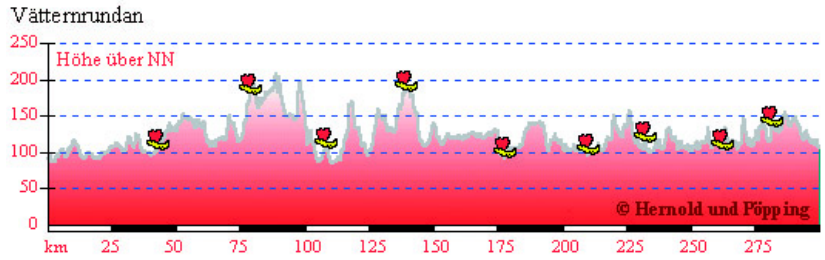
Eine lange kurze N

Vätte

Als Wolfgang, von seinen Kollegen angeregt, vor einem halben Jahr vorschlug, die Vättern Rundfahrt mitzumachen, sagte ich zu, mit dem Gedanken „Mach Du nur!“ und in der Hoffnung, dass es ja doch nichts wird. Mit der Bestätigung der Anmeldung konkretisierte sich die fixe Idee. Aus den Startunterlagen erfuhren wir zum ersten Mal von der nächtlichen Startzeit.

Im Rahmen der Mittsommernachtsfeierlichkeiten ist die Vättern Rundfahrt eine Radsportveranstaltung mit einer Strecke von 300 km rund um den Vätternsee, die seit 37 Jahren bei ständig steigenden Teilnehmerzahlen ausgerichtet wird. Der Transport dorthin ist aufwändig: Egal ob mit dem Auto direkt über die Brücken, via Fähre Puttgarden oder Travemünde, oder ob per Flugzeug und Bahn über Stockholm und Hallsberg – keiner aus der Gruppe der neun Radler, mit denen wir uns dort trafen, hatte weniger als acht Stunden gebraucht, denn dieser See liegt irgendwo fernab mitten in Schweden.

Nach der Ankunft um neun Uhr abends in Motala, der Start- und Zielstadt am See, blieben uns noch drei Stunden das Nachquartier einzurichten, die Startnummern abzuholen, die Räder vorzubereiten und eine kurze Stunde vorzuschlafen. Als wir uns um 23.45 Uhr beim Start trafen, war es gerade dunkel geworden und überraschend kalt. Außer Sabine hatten alle lange Hosen an. Nach einer sehr ernst genommenen Sicherheitsüberprüfung des Fahrrades (Lampen vorne und hinten, zusätzliche Reflektoren zu allen Seiten) war unser Start um 00.30 Uhr. Der Start der 17920 Teilnehmer erstreckte sich von 20:00 Uhr abends bis 5.16 Uhr morgens im zwei Minuten Takt – sekundengenau und immer 60 im Block. Enges Windschatten fahren bei Dunkelheit war ungewohnt, doch um zwei Uhr dämmerte es schon.



Höhenprofil: www.hernolds-radseiten.de

lacht in Schweden

rnrundan

Es gab sieben Verpflegungsstationen, zwei davon mit warmer Mahlzeit. Zur Auswahl standen Blaubeersuppe, Honig-Getränk, Salzgurken und gummiartige trockene Brötchen – offenbar gibt es in Schweden andere Vorstellungen darüber, was angestrengten Radfahrern gut tut. Zum Glück war der Kaffee ausgezeichnet, denn es gab Phasen, wo wir trotz des Tretens dem „Sekundenschlaf am Lenker“ nahe waren. Das warme Essen bei km 109 tat gut, wo eine Menge schweigender Radler bei traditionellem heißen Kartoffelbrei mit Würstchen fröstelnd auf dem Boden einer riesigen Sporthalle saß. Nach der reichhaltigen Hauptmahlzeit bei km 178 und bei Temperaturen über 15 Grad erwachten unsere Lebensgeister wieder. Während wir den legendären Sonnenaufgang nicht wahrgenommen hatten, wahrscheinlich wegen der Wolken, vielleicht auch wegen des fast blendenden Vollmondes genau vor uns, erfreuten wir uns jetzt an der herrlichen Landschaft mit Durchblicken durch den schwedischen Wald zu dem majestätisch und unfassbar groß liegenden Vätternsee zur Rechten.

Das Streckenprofil bewegte sich zwar nur zwischen hundert und zweihundert Metern; da es aber ständig auf und ab ging, versteckten sich in der Tour doch (laut Uhr) 1500 Höhenmeter. Unangenehm, zeitweise sogar gefährlich, war die Tatsache, dass die Strecke nicht für den allgemeinen Verkehr gesperrt war. An komplizierten Straßeneinmündungen regelten Polizisten den Verkehr, doch wenn es bei Abfahrten durch Überholmanöver drei bis vier Fahrräder nebeneinander gab, innen vielleicht sogar einen Veteran, der seine 35. Tour auf dem Originalrad absolvierte, und dann gleichzeitig zwei Lastwagen entgegenkamen, dann ist es kein Wunder, dass wir einen Unfall sahen und von weiteren später hörten.

Obwohl wir mit dem Wetter Glück hatten (nur ein kurzer Schauer), haben andere Gruppen sogar von Hagel

Fotos: www.vaetternrundan.se

berichtet. Die letzten 70 km erwiesen sich als zäh, die Stimmung im Team sank, und auf den letzten 30 km meldeten sich immer mehr Körperteile und jeder wollte nur noch ankommen. Der Zieleinlauf war wie immer schön: Es war geschafft! Und wir freuten uns über unsere **erste** Vätternrundan Medaille. Später erfuhren wir von den begehrten Jubiläumsmedaillen für 5, 10 oder gar 30 maliges Dabeisein....Trotzdem, als wir abends beim Grillen die Regenjacken herausholen mussten, waren wir uns einig, die nächste gemeinsame Fahrradtour in den Süden zu verlegen.
Zusammenfassend war Vätternrundan ein schöne Erfahrung, aber nur für Radler zu empfehlen, die vernünftig genug sind, sich zwei Tage mehr Zeit zu nehmen und das ganze als Schweden-Kurzurlaub gestalten.

Motala – Hamburg, im Juni 2003

Wolfgang Mühlbauer

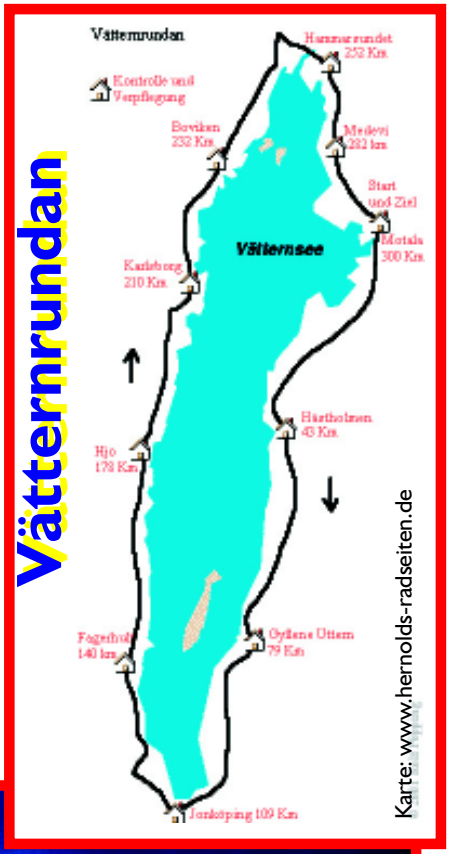


Foto: www.vaetternrundan.se

Katharinas Powerriegel

Zutaten für ca. 25 Stück: 150 g grobe Haferflocken, je 100g gehackte Mandeln und Dinkelflakes (wie Cornflakes, nur aus Dinkel - gibt's in Naturkostläden und manchmal auch bei Budni; evtl. auch kleiner hacken), 30 g Kokosraspeln, 50 g Bananenchips und 50 g getrocknete Aprikosen, 70 g Butter, 80 g Zucker, 140 g Akazienhonig, 4 EL Nutella

Zubereitung: Haferflocken, Mandeln, Dinkelflakes und Kokosraspeln vermischen. Gehackte Bananenchips und gewürfelte Aprikosen zugeben. Butter, Zucker, Honig und Nutella im Topf schmelzen, unterrühren. Masse ca. 1/2 cm dick auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech streichen und 8 Min. backen (Elektro und Gas 200 Grad/ Stufe 4, Umluft 180 Grad). Noch warm in Streifen schneiden und im Kühlschrank aufbewahren.

Katharina

MTB fahren im Harz

Einige Vereinskollegen waren im Harz zum Mountainbiken. Eine Gruppe ohne Guide, eine Gruppe mit Guide. Vor Ersterer habe ich bisher keine Rückmeldung, von der Zweiten jedoch. Zitat: ‚Affengeil, du fährst ein paar Meter auf der Asphaltstrasse, dann ist rechts eine Lücke von drei vier Meter in der Leitplanke, und ab gehts ins Gelände'. Mit Guide scheint es also eine richtige MTB-Tour zu werden mit ‚sauviel' Spaß. Für Rückfragen: Bitte Michael Reinsch oder Ingo van Dahle ansprechen. Name des Harzguide: Stefan Kretschmann. Er ist Student und mit Spaß bei der Sache.
Mail: stefan_kretschmann(ät)yahoo.de
Handy: 0170-4116089

Tom

Traudl

Lieb'e Leute, Tom und ich werden in 2005 nicht nach Mallorca fahren. Ich habe aber mit Rücksicht auf die Schulpflichtigen und weil kurz vor Ostern Hochsaison ist, bei Diana 10 Plätze für die Zeit vom 13.03.-27.03.2005 reserviert. Bitte meldet Euch dort unter dem Stichwort „RSG-Blankenese". Anja oder Eberhard Messling erreicht Ihr unter 02542/95610 oder www.dianasport.de.

Stattdessen wollen Thomas Lemcke und ich mit den Kiddies (und mutigen Erwachsenen) vom 12.03.-19.03.2005 nach Dänemark. Wir wollen an der Westküste ein Poolhaus mieten und wer hat, nimmt seine Rolle mit. Wir rechnen mit Kosten von eher 200 als 250 Euro (ohne Fahrtkosten, aber diesbezüglich habe ich schon eine Anfrage an den Vorstand gerichtet). Ihr könnt Euch bei Interesse unter 04103/900488 bei Thomas oder unter 040/8302393 bei mir melden. Ich denke, dass Dänemark auch für Läufer eine gute Möglichkeit ist. Irgendwer muss schließlich die Brötchen holen.

Ich möchte diesen Winter noch einmal das Thema Erste-Hilfe-Kurs aufgreifen. Hierfür hat der Vorstand bereits Zuschüsse beschlossen. Bitte meldet Euch bei Interesse bei mir.

Unsere Kiddies sind schwer aktiv: Teilnahmen bei den Youngclassics,

Lizenzrennen und den Übungsrennen in Fischbek zeigen unterschiedliche Erfolge. Immerhin haben Henning Lemcke und Torben Leuthold inzwischen die ersten Preisgelder erradelt. GLÜCKWUNSCH!! Dafür hat Johannes Cords die meisten Erfahrungen mit Regenrennen (siehe Titelfoto). Besonders toll finde ich, dass einige unserer Jugendlichen als Helfer an den Special Olympics teilnahmen.

Überhaupt... inzwischen sind wir samstags um 12.00 Uhr oft so viele (verschieden leistungsstarke) Jugendliche im Alter von 9 bis 17, dass Thomas und ich immer Unterstützung brauchen können. An dieser Stelle herzlichen Dank an Claudia Schläfcke, Katharina Ruhlandt, Gerhard Lemburg, Lars Schlesselmann und Joachim Wiegers, die in der kalten Jahreszeit fast jeden Samstag dabei waren. Thomas Lemcke ist inzwischen offiziell unser Jugendreferent.

Die Trainingsrunde des RVH in Fischbek wurde im Laufe des Sommers zunehmend stärker angenommen. Im Juli hatte die RSG samstags die Aufsicht und ich möchte mich an dieser Stelle bei Hassan Cizgec und Marian Querfurth für ihre Hilfe beim Strecke fegen bedanken. Außerdem bei Martin Huber, der vor Ort war, um mir bei der Organisation zu helfen.

Die RTF-Saison ist für dieses Jahr vorüber. Bitte meldet Euch bei Hassan (siehe Pinnwand), wenn Ihr für 2005 Wertungskarten und Lizenzen bean-

s Senf

tragen wollt. Überhaupt… Bitte meldet Euch in jedem Fall bei Hassan, wenn Ihr an Rennen teilnehmen wollt. Es ist für den jeweiligen Veranstalter erheblich einfacher pro Verein eine Sammelanmeldung zu erhalten.

Ende einer Spazierfahrt

Ich selbst bin in diesem Jahr so wenige Kilometer wie noch nie geradelt. Unter anderem deswegen war ich auch bei den Cyclassics so langsam wie noch nie. Dass es am Ende trotzdem schön war, ist auf dem Foto von Lars Schlesselmann und mir zu sehen (siehe unten). Irgendwann sind wir einfach nur noch spazieren gefahren. Die Cyclassics 2005 werden am 31.07. stattfinden. Bitte meldet Euch möglichst im Dezember/Januar an, wenn Ihr teilnehmen wollt. Die Startplätze sind vermutlich noch schneller als sonst vergeben. Wer mag, möge sich bei mir melden, damit ich wieder Mannschaften bilden kann. Dies ist allerdings ein Job, den ich auch gerne an jemanden abgeben würde, weil ich ohnehin schon sehr viel Freizeit für den Verein aufbringe. Und dieses Projekt ist gut überschaubar.

Für die vergangene Saison habe ich es nach meiner Umfrage beim Grünkohlessen verschlafen, eine Art schwarzes Brett für Vorhaben/Mitfahrgelegenheiten… zu verbreiten. Das soll nicht wieder passieren. Bitte informiert mich also zwecks Verbreitung, was Ihr für 2005 vorhabt. Oder hängt einfach einen Zettel an das „rote Brett“ im Laden. Ich selbst möchte im September 2005 gerne wieder in die Alpen.

Für heute wie immer alles Liebe und Gute, Traudl

040/236064489 (Firma)
040/8302393 (privat, AB)
traudl-witt(ät)web.de

Ein Erfahrungsbericht

Bordeaux-

Prolog

Bordeaux-Paris ist eines der ältesten Radrennen. Erstmals 1893 ausgetragen, nur durch die Weltkriege unterbrochen hielt es sich bis Anfang der Achtziger Jahre im Rennkalender. Die erste Hälfte des Rennens fuhren die Fahrer hinter Dernys, die zweite Hälfte dann im Wind. Bis 1988 führte man das Rennen drei Jahre lang ohne Dernys durch. Danach passte das stets über 600km lange Relikt des letzten Jahrhunderts nicht mehr in den UCI-Rennkalender und verschwand. Es blieb nur erhalten als Veranstaltung der Randonneure – also der Hobby-Ausdauerfahrer. So wird es bis heute auf Vereinsebene organisiert und findet im zweijährigen Turnus im Wechsel mit Bordeaux-Madrid statt.

Anders als bei Trondheim-Oslo müssen auch die Schnellsten durch die Nacht. Es gibt drei Startgruppen: Die erste Gruppe („Cyclotouristes“) macht sich bereits am Freitag Morgen um 6.00 Uhr auf den Weg. Diese Gruppe teilt die Strecke in drei Etappen ein, wird also zweimal übernachten. Die Mehrzahl der rund 1500 Teilnehmer startet in der Gruppe „Randonneur“ am Samstag Morgen um 6.00 Uhr. Diese Fahrer müssen in 35 Stunden das Ziel erreichen. Sie haben also acht Stunden Vorsprung auf die letzte Gruppe, die „Cyclosportifs“, die die Strecke in weniger als 27 Stunden schaffen müssen. Der Start für die letzte Gruppe ist auf Samstag 14.00 Uhr festgelegt. Gestartet wird in einer einzigen großen Gruppe von rund 300 Fahrern.

Geplant ist also von den Veranstaltern, dass sich die Gruppen zum Ende der Veranstaltung mischen und die Fahrer der jeweiligen Gruppen am Sonntag zwischen 8.00 Uhr und 17.00 Uhr im Ziel sind. Das klappt übrigens sehr gut.

Ich habe mich für den Start in der letzten Gruppe entschieden. Etwas mulmig ist mir, denn als ich gegen Mittag am Startplatz in Bordeaux ankomme, herrscht reges Treiben und vor allem - wie sich herausstellt - hat so ziemlich jeder ein Begleitfahrzeug dabei.

Ganze vier Deutsche haben sich für die 27-Stunden-Gruppe gemeldet. Ich treffe auf Uli und Bruno aus Dinslaken. Sie bereiten gerade mit ihrem Begleitfahrzeugfahrer eine Portion Spaghetti zu. Sie wollen in 22 Stunden Paris erreichen. Dann treffe ich auf Andreas und seinen „Fahrer“ aus Konstanz. Etwa 24 Stunden zu fahren, ist sein Ziel. Vielleicht bleibt man ja zusammen? Mir wird großzügig Unterstützung angeboten, doch schon wenige Kilometer nach dem Start werden wir uns aus den Augen verlieren - und uns bis zum Schluss nicht wieder sehen.

Es geht los

Auf den ersten Kilometern wird gebolzt - wie immer. Klar, bin ich dabei: Auch ich will die richtige Gruppe nicht verpassen. Nach schnellen sieben Kilometern

Paris 2004

kommt am Ausgang von Bordeaux eine Steigung, die es in sich hat. Das 300-Mann-Feld wird schnell in mehrere Gruppen zersplittert. Hier findet sich die Gruppe für die nächsten 130 km. Wir sind etwa 50 Mann. Mit 35er-Schnitt rollen wir durch die Ebene. Vor der ersten Kontrolle wird es hektisch: An einigen Steigungen verliert die Gruppe Fahrer. „Jetzt bloß nicht rausfallen“ denke ich und treibe meinen Puls in unvernünftige Höhen...

In den Tagen vor dem Rennen unternahm ich eine Fahrt an den Atlantik: Zwischen Bordeaux und Lacanau-Ocean gibt es eine stillgelegte Eisenbahnstrecke, die asphaltiert und als „Route Cyclotouriste“ gekennzeichnet wurde. Man kann also rund 60km auf einer feinen Teerdecke ohne Autoverkehr an den Atlantik radeln. Wer die französischen Straßen kennt, der weiß, dass man mitunter recht groben Asphalt unter die Räder bekommt. Eine Erfahrung habe ich von der Warmfahrtour deutlich mitgenommen: Wenn es 30 Grad und Sonnenschein hat, dann komme ich mit meinen 1,5 Litern am Rad keine 80 km weit... Die erste Kontrolle und Verpflegemöglichkeit ist aber erst nach rund 140 km. Was mache ich also am Renntag, wenn das Wetter hält? Ich muss zugeben, dass ich keine vernünftige Strategie entwickelt habe, zumindest musste sie sich nicht beweisen, denn wir bekamen - genau wie es der Wetterbericht vorausgesagt hatte - bedeckten Himmel und etwa 25 Grad. Mit anderen Worten: ich bin einigermaßen gut mit meinen Vorräten von Station zu Station gekommen.

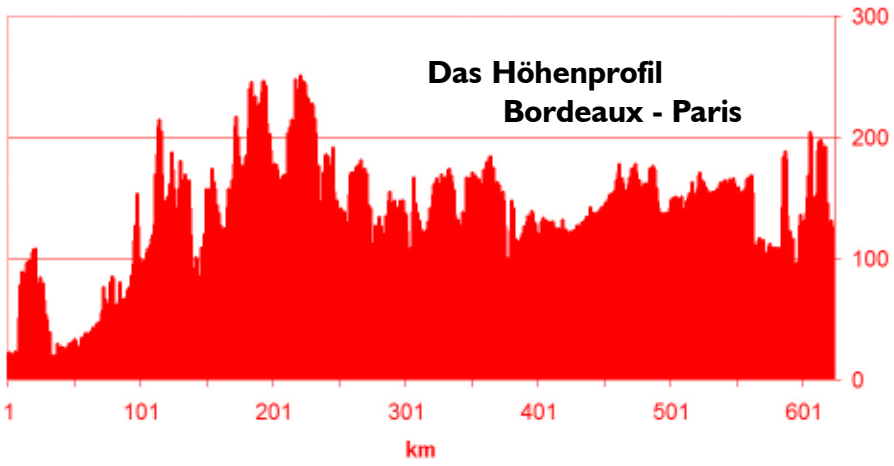
Kaum an der ersten Kontrolle in Ruelle (km 144) angekommen, streut sich die Gruppe auseinander: Fast jeder Fahrer hat ein Begleitfahrzeug. Es ist ja auch anerkannt praktisch: Klamotten zum Wechseln, Sachen für die Nacht, Wasser, Verpflegung, Energie-Riegel, bis hinzu Laufrädern und kompletten Ersatzrädern... Und vorallem: Begleitung in der Nacht - aber dazu später.

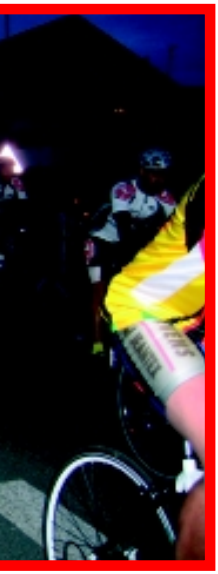
„Comme les moutons“ - Wie die Schafe

Der Marktplatz in Ruelle, die Strecke vor dem Marktplatz und die Parkplätze in dem kleinen Ort sind gepflastert mit Begleitfahrzeugen - die nach offiziellem Reglement nur in der Nacht als unmittelbare Begleitfahrzeuge erlaubt sind und am Tag lediglich im Umkreis von fünf km der Kontrolle ihre Hilfe anbieten dürfen. Wie wenig diese Anordnungen allerdings respektiert werden, konnte ich sehen, als sich unsere Gruppe verfuhr. Eigentlich ist das kaum möglich, denn die Strecke ist excellent durch Pfeile auf der Straße, die den Zusatz „BPR“ aufweisen, markiert. Doch irgendein ähnlich aussehender Pfeil veranlasste die ersten der rund fünfzig Mann starken Gruppe von der Hauptstraße in einen schmalen steilen Weg abzubiegen, der in ein Dorf

hinaufführte. Wie die Schafe folgten alle den Führenden. Die Steigung zwang sämtliche Leute aus dem Sattel - er war steiler als das steilste Stück auf den offiziellen 622 km. Und manch lautes Krachen erzählt die Geschichte eines zu späten Wechselns auf das Bergritzel... Oben im Dorf angekommen also machte sich die Stimmung breit, man sei falsch abgebogen und müsse auf die Hauptstraße zurück. Einige nutzten den Stillstand, um ihre Markierung an die nächste Mauer zu setzen, die allermeisten jedoch wählten ihren Weg schimpfend am Straßenrand durch die Kolonne der Begleitfahrzeuge, die konsequent dem Feld in den einspurigen Hohlweg gefolgt waren und ihn nun verstopften.

Kurz danach erreichten wir den Ort, dessen erste Kontrollstation vor der Bar „Le Terminus“ (zu deutsch etwa „Endstation“) aufgebaut war. Ich erstehe ein Sandwich und anderthalb Liter Wasser – Ja, das muss man alles kaufen. Hektisch fülle ich die Flaschen auf und gehe danach Pinkeln. Als ich zurückkomme, ist die Gruppe verflogen - keine Ahnung, ob konsequent weiter gefahren, zu einer längeren Pause zum Begleitbus oder wohin auch immer. Keiner mehr da. Entsetzen. Ich schleppe hier bei 28 Grad meine Regenjacke, Überschuhe, Handschuhe, Arm- und Beinlinge, Licht, ein halbes Kilo Kohlehydratgel und Magnesiumpulver durch die Weltgeschichte, muss sogar das Wasser kaufen und die Schweine schnappen vom gedeckten Tisch vor dem Begleitbus die Riegel und die





präparierten Flaschen und fliegen davon. Frust.

Abendrunde

Es findet sich mal ein Begleiter, mal zwei. Immer in der Hoffnung auf eine größere Gruppe schaue ich mich des Öfteren um. Es kam aber nichts von hinten. Schließlich sind wir zu viert und dann doch wieder nur zu zweit, weil zwei Fahrer auf halber Strecke zur Pause am Begleitbus halten... Ich mache also mit Alain aus, mit dem ich die zweite Hälfte des 90km-Teilstücks zu zweit gefahren bin, die Nacht gemeinsam anzugehen.

An der zweiten Kontrolle in Isle Jourdain (km 233) erstehe ich diesmal zwei Baguette und Wasser, um die Flaschen aufzufüllen. Riegel oder Bananen gibt es wieder nicht, sondern nur das, was die Bar halt so im Angebot hat. Das hatte ich mir anders vorgestellt. Alains Familie hat auf dem Parkplatz alles vorbereitet. Er lädt mich ein: Es gibt Kaffee und Bananen. Allerlei Teilnehmer bereiten sich um uns herum auf die Nacht vor. Wir haben kein Interesse, nur zu zweit zu starten, und warten. Es ist jetzt knapp 22:00 Uhr und wird schlagartig dunkel.

Nachtfahrt

Wir starten also zusammen mit einigen anderen Teilnehmern, auch einem Tandem, in die Nacht. Ich lernte ein Tandem richtig zu schätzen: Ein Tandem scheint immer im Wind fahren zu müssen...

Die Lichtanlagen der meisten Räder sind eher Begrenzungslichter - So auch meine Diodenlampen. Hell wird es vor allem durch die Fernlichter des ersten Begleitfahrzeugs hinter dem Pulk, das meist versetzt auf der Gegenfahrbahn fährt und die Nacht zur Dämmerung erhebt. Wir sind wieder eine angenehme Gruppe von etwa zwanzig Fahrern.

Die erste Station bei der es kostenfreie Verpflegung gibt, erreiche ich um ein Uhr: Martizay (km 314). Es gibt Tütensuppe, Kaffee und endlich Bananen, alles draußen in der Kälte. Schnell geht es weiter. Jetzt habe ich auch meine Überschuhe und die Handschuhe an. Die Straße ist zwar von guter Qualität, aber es geht erstmal 22 km ohne eine einzige Kurve geradeaus. Wie kann man nur so eine Straße bauen?

Die nächste Station ist Noyers (km 378). Ich erreiche Sie gegen halb Vier. Es stellt sich ein interessantes Bild ein: In der Kneipe „Le Narval“ stehen neben Sportlern die letzten Überlebenden einer langen Nacht am Tresen und hauchen einem ein alkoholschwangeres „Bon Courage“ ins Gesicht. Es gibt leider wieder nichts Vernünftiges zu essen. Stattdessen schiebe ich mir drei Snickers rein. Mein Magen freut sich nicht wirklich... Mir wird ganz flau, hoffentlich muss ich nicht kotzen. Meine Beine sind auf einmal vollkommen kraftlos. Außerdem bin ich zum Umfallen müde. Ich muss mich arg konzentrieren, um wach zu bleiben. Das Rücklicht des Vordermanns verschwimmt. Immer wieder lasse ich eine Lücke von zwei Radlängen zum Vordermann. Ich nehme mir vor, nicht mehr reißen zu lassen. Ich weiß nicht mehr, wie ich es geschafft habe, auf dem Rad und an der Gruppe zu bleiben. Wir fahren weiterhin einen Schnitt von 29 km/h.

Hurra, es wird Tag!

Gegen halb Fünf gibt es die ersten helleren Streifen am Horizont. Meine Verfassung bessert sich wieder. Und sie

sollte von nun an immer besser werden. Die Beine werden zwar zunehmend müde, aber das Gefühl, gleich einzuschlafen und vom Rad zu kippen, stellt sich nicht mehr ein.
Die Kontrolle Salbris (km 443) erreiche ich um 6.00 Uhr. Dies ist die zweite Verpflegungsstation, an der es kostenlose Verpflegung gibt. Doch es ist ein tristes Bild: Eine grell erleuchtete, fast leere Turnhalle, in der es Weißbrot mit einer Scheibe Schinken, ohne Butter reichlich trocken, oder Apfelmus gibt... Kein Wasser mehr da... Es ist halt zu erkennen, dass die Masse hier schon durch ist. Eine Banane oder ein Riegel! Das wär jetzt was...

Draußen in der Kälte (5 Grad) zittere ich am ganzen Körper, meine Zähne klappern...ojeoje - muss mich erst wieder warm fahren. Ich mache mich mit den Recken Bernard und Claude auf den Weg - und bald sind wir wieder eine große Gruppe.

Der Baske mit der Mundharmonika

Salbris verlasse ich, um die kommenden 113 km nonstop zurückzulegen. 113 km am Stück? Etwa vier Stunden. Nach den letzten zwei Stunden hab ich mir schon sehnlichst eine Pause gewünscht. Wie soll es nun werden? Soll ich nach der Hälfte einfach anhalten, Pause machen und auf eine weitere Gruppe warten? Ich halte mir diese Option offen. Insgeheim wünsche ich mir, dass die Gruppe irgendwann derart forciert, dass ich reißen lassen muss. Aber es wird sehr gleichmäßig gefahren. Kein Wind, überschaubare Steigungen, kein Defekt. Mir fehlen die Ausreden - ich bleibe dran...
Auf diesem Stück mischen sich sehr stark die Fahrer der unterschiedlichen Startgruppen. Wir schmelzen zu einer großen 50köpfigen Gruppe zusammen, die immer wieder langsamere Fahrer aufsaugt. Wir überholen einen hageren, kämpfenden, alten Mann, der wirklich schief auf dem Rad sitzt (Rominger sitzt kerzengerade gegen den...) . Der älteste Finisher ist 83 Jahre! Meine Güte!
Um mich herum rollt eine Gruppe Basken, die sich munter unterhalten. Ich lausche teilnahmslos den Gesprächen und kann diese fremde, andersartige Sprache einfach nicht einordnen... Mit einem Mal holt ein Baske seine Mundharmonika heraus und fängt zu spielen an. Halluziniere ich? Nicht, dass ich an der Grenze der Belastbarkeit fahren würde, aber ich könnte jetzt einfach nicht... Seine baskischen Kollegen machen lachend einige Bemerkungen. Aus dem Mannschaftsbus, der immer wieder neben die Fahrer fährt und aus dem eine schwungvolle Unterhaltung mit den Fahrern läuft, wird Red Bull gereicht. Nach einem sehnsüchtigen Blick hält der Beifahrer mir eine Dose unter die Nase - und ich greife zu. „Merci!“ und ein breites Grinsen. So ist das also mit Begleitfahrzeug...
Die letzte Station ist toll: Autruy-sur-Juine (km 556) liegt an einer langen Steigung. In einer Kneipe sitzen jede Menge Fahrer. Längst haben sich die Startgruppen vermischt. Draußen herrscht reges Treiben. Jede Menge Zuschauer haben sich eingefunden. Ich bin stolz, schon so weit gekommen zu sein. Das letzte Stück schaffe ich auch noch!

Meine Begleiter

Mit Bernard (57) und Claude (66) fahre ich weiter. Ihr werdet vielleicht sagen, „da hat

sich der Huber schön bei den Rentnern reingehängt". Ich sage euch: Wie wahr! Beide sind erfahrene Randonneure, sind mehrfach „Bordeaux-Paris" und auch die Königin „Paris-Brest-Paris" gefahren. Claude mutet eher skurill an. Schon auf dem ersten Teilstück fiel er mir auf: Er passte nicht ins Bild. Während ich mich im Durchschnitt der geölten beinrasierten behelmten rennbebrillten Vereinstrikotfahrer verlor, gab es da noch Claude, einen der wenigen Selbstversorger: Ärmelloses weißes Trikot mit kleinem Rucksack und breitem Frottee-Stirnband statt Helm. Die weißgrauen Haare wehen im Wind. Im Gesicht eine einfache, große Brille, die er sicherlich auch im Alltag trägt. Die Beine sind sehnig und natürlich nicht rasiert. „Der platzt gleich weg!" hab ich gedacht. Dieser Gedanke ist nun bald zwanzig Stunden alt. Nun rolle ich in seinem Windschatten dem Ziel entgegen. Von Zeit zu Zeit überholen wir ganze Radsportgruppen: zwei Dutzend geölte rasierte Beine, junge Burschen darunter, gute Figur, leere Trikottaschen, kein unnötiges Gewicht am Rad. Es sind Begleitversorger mit Mannschaftsbus im Schlepptau. Claude führt uns drei heran, vorbei am Begleitbus, und sogleich vorbei an der Gruppe. „Un peu plus fort!" höre ich einen aus einer Gruppe seinen Frontmann anraunen – aber es hilft nichts – andere staunen nur wortlos. Mal im Ernst: Ich hasse es, von Typen wie Claude überholt zu werden – am besten noch mit Schutzblech am Rad und Turnschuhen... Aber die Überholaktionen haben mir richtig Spaß gemacht.

Endspurt – „Ils sont foux!"

Die letzten Kilometer sind mit drei Steigungen gespickt: der Cote de Carrefour, einem kurzen heftigen Anstieg, der Cote de Bel Air - eine lang gezogene, nicht enden wollende Steigung und zu guter letzt der „Cote des Escargots" – zu deutsch etwa Schneckenhügel – warum wohl so genannt? Aber alles ist machbar: ich habe niemanden schieben sehen.

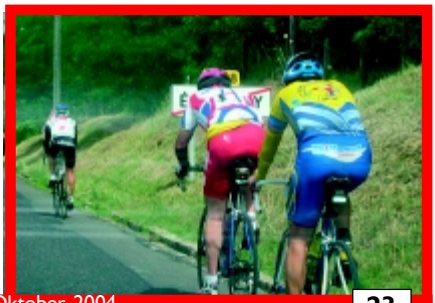
Claude und Bernard geben noch mal richtig Gas! Auch auf den letzten Kilometern wird ordentlich beschleunigt... Und ich dachte immer, dass man mit dem Alter... Na gut, wäre ja nicht meine erste Fehleinschätzung heute...

Ich erreiche das Ziel nach 23 Stunden und 18 Minuten. Auf meiner Uhr habe ich inklusive dem unfreiwilligen Umweg auf dem ersten Teilstück 627 km stehen. 3650 Höhenmeter sind dabei irgendwie nach und nach überwunden worden. Ich belege Platz 128 von 1545 Startern.

Uli und Bruno erreichen das Ziel 25 Minuten vor mir. Andreas, der schon mal das „Elb-Extrem"" (von der Quelle bis zur Mündung nonstop) gefahren ist, gar nach 20 Stunden. Der Sieger schließlich fährt einen 35er-Schnitt und erreicht das Ziel nach 17:45 Stunden!

Im Anschluss gibt es noch ein gemeinsames Essen. Hervorzuheben ist die persönliche und ehrenamtliche und herzlich engagierte Arbeit der organisierenden Radsport-Vereine. Ein Beispiel: Da ich in Ballainvilliers mit meinem Gepäck festsaß, entschloss sich der Präsident des örtlichen Radvereins, mich zum nächsten Bahnhof zu fahren. Ist das nicht nett?

Wer Lust bekommen hat: Das nächste Bordeaux-Paris findet im Juni 2006 statt. Bis dahin: Schön trainieren! *Martin Huber*



Alle Fotos: www.bordeaux-paris-randonneurs.com

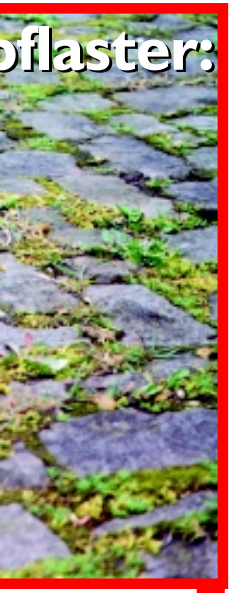
Flandern-Ru

Die Flandern Rundfahrt war der Hammer, absolut super, mein Kopf ist voller Eindrücke. Belgien, ein Land voller Radverrückter. Wese habe ich am morgen noch beim Einschreiben gesehen und fotografiert und dachte noch, der muss es irgendwie packen. Er war voll konzentriert und hat nicht groß rumgelabert wie andere dort. Die Beine der Kameraden sind auch der Hammer…..

Am Samstag sind wir die Originalstrecke der Profis gefahren , sogar noch 20 km mehr, da die aus Versehen noch einen Teil der Strecke vom letzten Jahr mit rein genommen haben. Waren in Summe also 278 km, bin netto 11,5 Stunden auf dem Bock gesessen. Nach 135 km flach, Fahrt in großer Gruppe, Windkante etc. und Tempo zwischen 30-38 km/h kamen die ersten drei Kuppen, aber so richtig geht es erst ab km 180(!) Los. Das Ganze war zwar wie eine RTF, aber im Prinzip kam es einer Vollsperrung gleich, da die Windkanten bis an die Gegenfahrbahn gefahren wurden und alle nennenswerten Kreuzungen geregelt waren. Der Koppenberg als Nr. 6 oder 7 ist der Hammer (Scharfrichter). Es mussten einige Absteigen oder sind umgekippt, ich natürlich nicht, obwohl ich schon in Versuchung war. Habe insgesamt an keinem Berg meine Füße auf den Boden gesetzt. Irgendwo muss ich mal Maxpuls von 204 gehabt haben, habe ich bei mir noch nie gemessen. Wie ich erst gestern festgestellt hab, habe ich eine Darminfektion mit mir rumgeschleppt, habe bei km 120 erst mal 15 Minuten lang einen Graben vollgesch…, danach ging es viel besser. Wie beim Amstel Gold Race hatte ich bei km 120 einen Durchhänger, habe danach erst mal langsamer gemacht, es wurde dann auch besser. Das erste Kopfsteinpflasterstück hat voll auf die Weichteile gehauen, nach den 800 m waren die Füße und Hände taub, der Blick wie mit einer verwackelten Kamera, da dachte ich schon, „ach du Scheiße“. Beim zweiten Stück lief es dann schon besser, man entwickelt irgendwie eine Technik. Beim dritten Stück fand ich es schon geil.

Ich finde Kopfsteinpflaster klasse, das sind für mich DIE Klassiker! Am Schluss ging es eigentlich immer besser. Da die Muur mit

neuem Kopfsteinpflaster ausgelegt war, fand ich die ziemlich zahm, hatte vollen Druck auf dem Pedal, war super, hatte auf der Spitze der Muur gerade mal Puls 164, das fand ich natürlich cool. Erstaunlich, was ein Körper bei einer so langen Strecke für Phasen durchlebt. Zuschauer waren nicht so viele da, aber die ganze Strecke ist kult, alles schon für den Sonntag aufgebaut Als ich dann gegen 20.00 Uhr in Meerbeke ankam, haben meine Freundin und ich uns dann noch verpasst, so dass ich dann noch 15 km rumgegurkt bin, macht dann 300 km in Summe und 12 Stunden auf dem Rad. Am Steuer der Rückfahrt (80 km nach Brügge) habe ich mit dem Schlaf gekämpft, das Auto irgendwo beim Hotel entnervt abgestellt und mich nach einer Curry-Pommes ins Bett gehauen. Bei jedem Umdrehen bin ich aufgewacht, da die Beine wehgetan haben. Konnte mich nicht mehr regen. Am Dienstag ging es wieder ganz gut, die Handgelenke hat man vom Kopfsteinpflaster noch gespürt, alles aber halb so wild. Am Sonntag morgen habe ich noch die Profis beim Einschreiben bewundert, danach waren wir bummeln. Die letzten zehn Minuten vom Rennen haben wir noch am Fernseher in D-Dorf gesehen, habe fast eine Schlag bekommen, als Wese (und Klier) ganz vorne mit dabei waren und mich riesig für ihn gefreut.



pflaster: ndfahrt

War absolut geil, das Ganze, mache ich nächstes Jahr wieder. In zwei Jahren Paris-Roubaix, dieses Jahr am 13. Juni muss ich zu einer Hochzeit, sonst würde ich hinfahren. Habe vor der Tour noch zwei neue, pannensichere Reifen und Schläuche aufgezogen und auf 8,5 bar aufgepumpt, das Rad noch mal gewartet und alle Schrauben an gezogen, das hat sich gelohnt, hatte zu keinem Zeitpunkt technische Probleme.

So als Radmarathon ist das Ganze machbar, bloß als Rennen wie die Profis für mich fast unvorstellbar hart. Trotz allem Training: Radprofi ist ein Scheißjob, was für eine Schinderei….

Da ich Jörg Ludewig ganz cool finde (labert nicht viel, sondern fährt) und er bei der Flandern Rundfahrt trotz viel Führungsarbeit phantastischer Siebter geworden ist (vor van Petegem und Museuw!) habe ich ihm über seine Homepage zu seiner Leistung gratuliert und vor allem ihn gefragt, ob er in der Nacht nach dem Rennen auch so angeschlagen ist. Er hat direkt geantwortet, mit einem für mich hochinteressantem Statement. Sinngemäß schreibt er, dass er auf der Muur, als er versucht hat, nicht abreißen zu lassen, zwei Riegel erbrochen hat und ihm schwarz vor Augen war. Im Ziel hatte er einfach so Tränen in den Augen und wusste nicht warum. In der Nacht danach hat er mehrere T-Shirts durchgeschwitzt, Krämpfe gehabt, konnte erst nach vier Stunden einschlafen und dachte am nächsten Morgen, er hat Fieber. Er hat sich eben auch überanstrengt bei der Aktion. Natürlich auf ganz anderem Niveau.

So sieht es aus, mit dem Profileben, und zwei drei Tage danach wartet die nächste Aufgabe wie Gent-Wevelgem etc.....

Michael Schnerring

Einladung zur
Vereinsversammlung

Am 22. November 2004 um 19.30 Uhr in der Gaststätte ‚Schlag' in Nienstedten (Rupertistrasse)

Themen:

- Jugendarbeit
- Winteraktivitäten
- Grünkohlessen wann?
- Frühjahrstrainingslager (wer fährt wohin?)
- Lizenzen (wer will im nächsten Jahr)
- Wertungskarten (wer braucht im nächsten Jahr eine?)
- Kennenlernen neuer Mitglieder
- Trainingsaktivitäten 2004/2005
- Plattfuss
- Aktuelles
- Verschiedenes

Ich hoffe auf rege Teilnahme.

DER PLATTFUSS

Impressum

Vereinszeitung der Radsportgemeinschaft Blankenese e.V.
Ausgabe Nr. VII, Oktober 2004
„DER PLATTFUSS" erscheint unregelmäßig.

Auflage: 160 Exemplare
Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Tom Soltau

Herausgeber:
RSG Blankenese e.V.
c/o Zweiradshop Lieb
Hasenhöhe 5
22586 Hamburg

Druck:
P+N Offsetdruck KG
Dammtorstraße 29
20354 Hamburg

Redaktion:
Arne Naujokat
Tom Soltau

Gestaltung:
Arne Naujokat, an.joka(ät)web.de, 040/31706674

Für die Pinnwand

1. Vorsitzender:

Tom Soltau
Opm Blockhorn 1d
22869 Schenefeld
1687-167(ät)onlinehome.de
040-8302393, 0172-9213216

Aufgabengebiete:
- Aufnahmeanträge
- Vereinsbekleidung
- Redaktion Plattfuss
- RSG-Ausweise
- Sonstiges (nicht Aufgelistetes)

stellv. Vorsitzender:

Hassan Cizgec
Bahrenfelder Chaussee 24b
22761 Hamburg
hassan(ät)cizgec.de
040-88169212

Aufgabengebiete:
- Rennlizenzen
- RTF-Wertungskarten
- Koordination Jugendarbeit
- Mitgliedsausweise BDR

Schriftführer:

Frank-Martin Uhlemann
Bockhorst 14
22589 Hamburg
fmu(ät)fvw.de
040-87 36 59

Aufgabengebiete:
- Triathlonansprechpartner
- Mitgliederlisten (Änderungen bitte mitteilen)
- Schriftverkehr allgemein
- E-Mailversand (Mailinglisten)

Kassenwart:

Olaf Klimpel
Blankeneser Kirchenweg 4
22587 Hamburg
olafklimpel(ät)aol.com
040-87080222

Aufgabengebiete:
- Geldverkehr allgemein
- Spenden
- Mitgliedsbeitragseinzug
- Tretradversicherung

Ältestenrat:

Jörg Schwiemann, 040-83299261
Manfred Baden, 040-877401
Holger Koopmann, 0179-2192082

Kassenprüfer:

Wolfgang Schindler, 040-87086761
Michael Heinz, 040-826676
Manfred Baden (stellvertretender Kassenprüfer), 040-877401

Homepagereferent:

Jan-Hauke Schuchmann,
jan-hauke(ät)rissen.de, 040-812691

Aufgaben:
- Alles, was mit der Homepage zu tun hat

Jugendreferent:

Thomas Lemcke, lemcke(ät)chemie.uni-hamburg.de, 04103-900488, 0172-4009017

Aufgaben:
- Ansprechpartner bei Fragen zum Jugendtraining, etc.

RTF-Referentin:

Traudl Witt
traudl.witt(ät)web.de
040-8302393

Aufgaben:
- Fragen zu RTF
- Mannschaftsmeldungen für HEW-Cyclassics, D-Tour, Riderman usw.
- Frauenradtreff (‚Damenrunde', ‚Zickengeschwader')

RSG
Blankenese e.V.
RSG Blankenese e.V.