









Autohaus Hermann Kröger Blankeneser Chaussee 93 22869 Schenefeld Tel. 040 / 830 40 91 www.kroeger-automobile.de



### **Impressum**

Vereinszeitung der Radsportgemeinschaft Blankenese e.V. Ausgabe Nr. XIII, Dezember 2008 "DER PLATTEUSS" erscheint einmal im Jahr.

Auflage: 1.000 Exemplare Verantwortlich im Sinne des Presserechts: Tom Soltau

#### Herausgeber:

RSG Blankenese e.V. c/o Frank M. Uhlemann Frahmstraße 16 22587 Hamburg

#### **Druck:**

E-Mails mit Texten oder Bildern für die Redaktion

flyeralarm GmbH Am Biotop 3 97259 Greußenheim

#### **Redaktion:**

Luciano Lodi Arne Naujokat Tom Soltau

### **Gestaltung:**

Arne Naujokat





Vorteile erfahren Chancen nutzen Risiken erkennen Mit Sicherheit ans Ziel

Wir geben Windschatten!



OLAF KLIMPEL e.K. Versicherungsmakler

Partner der RSG Blankenese e.V.

Deichstraße 36 - 20459 Hamburg Telefon (040) 37 44 92 - Fax (040) 3751 80 03 - Info@Olaf-Klimpel.de

### Aus dem Inhalt

Impressum	2
Vorwort von Tom	3
Vorwort von Arne	3
Kurznachrichten	4
Tour d'Energie Göttingen	8
Tour zur Wartburg	10
Trainingslager Harz	12
Zoo-Tour	15
Mannschaftszeitfahren City-Nord	16
Radmarathon Engadin	17
Geleitwort zur RTF	18
RTF-Logistik	19
Family-Tour	19
RTF-Bilder	20
RTF: Man lebt nur zweimal	22
Die RTF aus Sicht der Polizei	25
Touren im geschlossenen Verband	26
Vereinsmeisterschaft 2008	28
Quer durch Deutschland	30
Zeitfahren auf der Autobahn	33
Herzfrequenztraining	34
Die alten Herren unterwegs	36
Wertungskarten und Lizenzen	38
Schnappschuss	38
Pinnwand	39



Auf dem Titelfoto zu sehen: Radfahrer beim Blankeneser Rundtörn, fotografiert von Alexander Luttmann. Weitere Bilder auf www.heldenfoto.de



### Liebe RSGler,

das Jahr ist fast um - während ich das schreibe, fällt der erste Schnee im Garten. Darum werden alsbald möglich Spikes-Reifen auf mein MTB gezogen, um die vierte Jahreszeit

zumindest nutzen zu können. Ich muss feststellen, dass durch die Fahrt zur Arbeit mit dem Auto (statt mit dem Rad) ein guter Teil meiner Grundfitness weg gebrochen ist. Die ersten Abende verbringe ich nun im Studio, um die Grundlagen für das kommende Jahr zu legen und mich zumindest ein bisschen zu bewegen. Die Sonntagsrunden habe ich in diesem Jahr viel zu wenig genutzt, ich hatte einfach zu viel um die Ohren.

Für das nächste Jahr steht also an: Sonntagsrunden + RTF auf dem Tandem + gelegentliche Mittwochsrunden mit der Vereinsjugend und das alles mit Minimum drei Kilo weniger auf den Hüften.

Insofern ist der Inhalt des Artikels unseres Sponsors, Polar' in dieser Ausgabe für mich Pflichtprogramm.

Für das Jugendtraining brauchen wir auch DEINE Unterstützung. Traudl und Mike stehen da auf verlorenem Posten.

Für alle, die es noch nicht mitbekommen haben, ich habe seit Juli dieses Jahres einen neuen Arbeitgeber. Es war für mich, nach fast zwanzig Jahren, einfach Zeit für einen Wechsel.

2010 ist zwar noch ein wenig hin, aber sammelt doch schon mal Ideen für das Jubiläumsjahr. Was wollen wir? Ein paar



- große Jubiläumsfeier im Winter oder ein Sommerfest;
- versuchen, die Vereinsmeisterschaft in Georgswerder(?) zu einem offiziellen Zeitfahrrennen zu machen;
- eine ,Permanente' schaffen;
- die ,normale' RTF zu einem besonderen Ereignis in Hamburg werden zu lassen;
- ein Trainingslager in größerem Stil auf Mallorca mit der Jugend (drei Wochen?);
- eine Sommerferienfahrt in den Alpen;
- MTB-Touren im Harz mit mehreren Mitgliedern.

Arne hat ja auch schon eine Idee... (siehe Seite 27)

Das führt dazu, wenn es draußen nicht zum Radfahren einlädt, dann plant man eben in die Zukunft...



Der Vorstand und die Redaktion wünschen allen Mitgliedern eine ruhige und besinnliche Weihnachtszeit und einen guten Rutsch ins Jahr 2009!

### Liebe Leser,

gut ein Jahr ist es her, dass der letzte Plattfuss erschienen ist. Es hat sich gezeigt, dass ich die Zeit nicht aufbringen kann, mehr als eine Ausgabe pro Jahr zu gestalten. Auf der einen Seite ist das schade, auf der anderen Seite gibt uns dies die Möglichkeit, die Saison in Gänze zu betrachten und einen Ausblick auf das nächste Jahr zu wagen. So decken wir das Vereinsleben trotz der seltenen Erscheinungsweise ab. Einen Vorteil gibt es noch: Wir sparen Druckkosten und können uns so den Druck in DIN A4 in höherer Auflage leisten. Ich gehe daher davon aus, dass der Plattfuss auch in Zukunft im größeren Format erscheinen kann und bin der Überzeugung, dass das Format dem Plattfuss optisch zugute kommt.

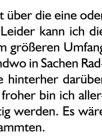
Mit dem jährlichen Plattfuss haben die Mitglieder nicht nur ein Jahresheft, das man auch später noch öfter zur Hand nehmen kann, sondern es ist uns möglich, Interessierten, Sponsoren oder sonstigen Freunden der RSG Blankenese ein lebhaftes Bild unseres Vereins zu präsentieren. Dazu ist es natürlich erforderlich, dass Ihr auch weiterhin so fleissig dabei seid, Eure Erlebnisse zu Papier zu bringen und Veranstaltungen ausfindig zu machen, die auch für Vereinskollegen interessant sein könnten. Ich freue mich jederzeit über spannende Beiträge und Bilder. Bei dieser Ausgabe hat dies wieder sehr gut geklappt. Mit einem Umfang von 40 Seiten liegt nun der

dickste Plattfuss in Euren Händen, den es je gab. Auch der Inhalt ist breit gefächert, da dürfte für jeden etwas dabei sein. Für das Altpapier oder gar den Mülleimer ist der Plattfuss damit

definitiv zu schade. Aber ich kann mir auch nicht vorstellen, dass eine Ausgabe des Plattfusses überhaupt dort landet.

Manchmal werde ich gefragt, ob ich nicht über die eine oder andere Veranstaltung berichten könne. Leider kann ich die Zeit nicht aufbringen, für den Plattfuss im größeren Umfang journalistisch tätig zu sein. Wenn ich irgendwo in Sachen Radsport unterwegs bin, schreibe ich gerne hinterher darüber und versuche, Fotos zu schießen. Noch froher bin ich allerdings, wenn auch andere als Autoren tätig werden. Es wäre ja langweilig, wenn alle Texte von mir stammten.

Ich hoffe, Ihr habt genau so viel Freude beim Lesen dieser Ausgabe, wie ich beim Erstellen hatte. Alles Gute für das Weihnachtsfest, den lahreswechsel und die neue Saison!





### RTF-Termine 2009

Radtourenfahrten im Norden:

11.01. RG Wedel (CTF)

25.01. RSC Kattenberg (CTF)

01.02. RV Schleswig (CTF)

22.02. RV Endspurt (CTF)

01.03. FT Neumünster (CTF)

15.03. RG Eckernförde (CTF)

19.04. Harburger RG

26.04. RSV Endspurt (+ NC)

03.05. RSG Blankenese

03.05. BSV Buxtehude

10.05. RSV Husum (+ NC)

10.05. BW Buchholz

17.05. RST Lübeck

21.05. TSV Winsen

24.05. ABC Wesseln (+ NC)

31.05. RSC Lüneburg

07.06. RSG Mittelpunkt Nortorf (+ NC)

07.06. Post SV Uelzen

13.06. MTV Tostedt

14.06. RV Trave

21.06. RG Hamburg (+NC)

28.06. RV Germania

05.07. Mitternacht-Radmarathon

11.07. RSV Endspurt Rund Hamburg

19.07. RV Schleswig

26.07. RG Uni Hamburg

02.08. RSC Kattenberg (+ NC)

09.08. RG BSV Hamburg

15.08. Veranstalt.gemeinschaft HH

30.08. Post SV Heide

06.09, RG Wedel

13.09. RV Endspurt

20.09. Rendsburger BC

27.09. Uetersener SG

04.10. RG Kiel

25.10. RST Lübeck (CTF)

Alle Angaben ohne Gewähr, nähere Informationen gibt es im RTF-Kalender des BDR oder auf der BDR-Homepage unter www.rad-net.de.



### Cyclassics 2009 - Teams anmelden

Anmeldestart: 27. Januar Verbindliche Bekanntgabe des Veranstaltungsdatums: Anfang Dezember (vorläufig gilt: 16. August 2009)

Anmeldemodus: Jeder meldet sich selber an, Mannschaften sind schon bei der Anmeldung anzugeben. Es bietet sich an, beim Grünkohlessen letzte Absprachen zu treffen.

Dann lassen sich die notwendigen Kontakte herstellen, sodass die Mannschaften zusammen trainieren können

### **■ Wichtige Vereinstermine !!!**

Das Grünkohlessen bei Manni Schlag in der Rupertistraße findet am 20.01.2008 um 19.00 Uhr statt. Bitte anmelden bei mir... Termin für die Jahreshauptversammlung ist der 18.02.2008 um 19.30 Uhr bei Manni Schlag in der Rupertistraße.

Am 18.03.2008 gibt es dort ab 19.30 Uhr einen Stammtisch. Unsere RTF ist diesmal am 03.05.2009, die Vereinsmeisterschaft soll im August/September stattfinden, Einladung folgt. Bitte haltet Euch die Termine frei. Tom



### Vereinsmeisterschaft

Da wir noch keine Absprachen mit dem Betreiber des Geländes getroffen haben, erfolgt eine Extra-Ankündigung.

Bitte haltet hierfür Eure E-Mail Adresse aktuell und informiert Frank Uhlemann über eine Änderung. Wenn Ihr bisher keine "Rundmails" erhalten habt, seid Ihr nicht in der Liste. Bitte im Zweifel eine Mail an unseren Schriftführer. Seine E-Mail-Adresse lautet: f.uhlemann(at)fvw-mediengruppe.de

Foto: Jochen Tank

### Spaghetti-Tour 2009: Spielt der Wettergott mit?

Endlich soll es wieder klappen: Eine alte Tradition, die seit einiger Zeit unterbrochen ist, soll wiederbelebt werden - unsere Spaghetti-Tour.

Es geht an den Schmalsee zu Dieter Liebs Mutter, dort warten nach rund 85 km Strecke reichliche Mengen an Pasta auf uns. Die Hinfahrt wird gemeinsam mit Rücksicht auf die Langsameren bestritten, auf der Rückfahrt soll es zwei Gruppen geben.

Hatte der Wettergott oft nicht das nötige Einsehen, so

kam im vergangenen Jahr ein organisatorischer Fehler dazwischen: Es war nicht allen klar, dass man sich hätte im Vorfeld anmelden sollen.

Genauere Infos über den Zeitpunkt wird Dieter im Laden aushängen, bei ihm kann man sich dann auch anmelden. Sobald ich von Dieter Näheres weiß, werde ich die Infos auch über unser Vereinsforum auf unserer Webseite veröffentlichen. Diesmal klappt's dann wieder!

Arne



### Gemeinsame Trainingsfahrten

Der Titel sagt eigentlich schon alles: Trainingsfahrten sollten gemeinsam stattfinden, dann machen sie mehr Spaß. Nicht umsonst haben wir unsere festen Trainingsrunden am Samstag und am Sonntag, im Sommer auch am Mittwoch.

Nicht selten klappt es mit der Abstimmung aber nicht 100%ig, sodass die Leistungsstärke der Gruppe stark variiert, schwächere Fahrer also nicht immer mithalten können und oberhalb ihres Limits fahren.

Dies lässt sich vermeiden, wenn schon vor Abfahrt Gruppen nach stärkeren und schwächeren Fahrern sortiert werden und nicht einfach "blind" gestartet wird. Diese zwei Minuten sollten drin sein und helfen allen, mehr aus den Trainingsfahrten herauszuholen. Dass bei Defekten oder Problemen gewartet wird, sollte selbstverständlich sein. Schön wäre es auch, wenn die alten Hasen den

Neulingen vielleicht den einen oder anderen Tipp mit auf den Weg geben, falls sich dies ergibt. Dann profitieren die neueren Mitglieder um so mehr von ihrem Eintritt in unseren Verein.

Arne

### Was sucht Ihr?

Wir sind inzwischen rund 150 Mitglieder, die meisten von uns wohnen im Hamburger Westen. Vielleicht kann man sich dies zunutze machen. Manchmal hat der eine etwas anzubieten, was der andere sucht. Zum Beispiel, wenn etwas zu schade zum Wegwerfen ist.

Oder jemand von uns sucht einen Nachmieter für eine Wohnung oder wäre der potentielle Nachmieter.

Zur Zeit weiß ich davon, dass eine courtagefreie Drei-Zimmer-Wohnung zumindest von einem Mitglied mit Kusshand genommen werden würde.

Daher meine Idee: Schreibt Eure Angebote und Gesuche in den internen Bereich unseres Forums und schon können wir Mitglieder uns auf einfache Art gegenseitig unterstützen! Arne



### Neues zur Vereinsbekleidung - erster Teil eingetroffen

Die Rennsocken im RSG-Design und Rennmützen mit RSG-Schriftzug sind nun endlich eingetroffen. Die Socken kosten I I,00 EUR pro Paar, die Mützen 6,00 EUR. Alle, die Socken und Mützen bestellt haben, können diese nach Terminabsprache bei Frank Uhlemann abholen (siehe Pinnwand).

Nachdem die vorbestellten Sachen ausgegeben und abgeholt worden sind, können sich auch alle anderen eindecken. Meldet Euch dazu auch bei Frank. Erhältlich ist auch ein T-Shirt im RSG-Design für 15,00 EUR. Auch die Trikotagen sollen demnächst verfügbar sein. Ein Dankeschön an die Sponsoren, die unseren Verein auf unserer Bekleidung unterstützen. Auf der Abbildung könnt lhr geringfügigen Änderungen erkennen. Alle Vorbesteller werden informiert, sobald die Bekleidung eintrifft. Wenn die vorbestellte Ware verteilt ist, können auch hier die Nachzügler zum Zug kommen. Achtet dazu am besten auch auf Informationen im Forum auf unserer Webseite.

Tom



### **■ Touren im Harz per Rennrad oder MTB**

Der Harz ist ein tolles Revier - sei es fürs Rennrad oder das Mountainbike. Luciano war im Sommer letzten Jahres mit dem Renner da, Frank Dohm und Frank Husmann in diesem Jahr mit dem Mountainbike. Die beiden Franks haben dabei das Haus Sonnenglanz in Wildemann entdeckt.

Für RSG-Mitglieder besteht die Möglichkeit, dort eigene Touren zu fahren, bei denen u.a. ein Abhol- und Shuttleservice zur Verfügung gestellt werden kann. Auch die Teilnahme an Rad-Veranstaltungen im Harz wie Volksbank-Cup oder Doppel-RTF ist so noch einfacher möglich. Nähere Infos zum Haus können Euch die Franks geben. Oder Ihr geht ins Netz unter www.haus-sonnenglanz.de. Oder verabredet Euch gleich für einen gemeinsamen Harz-Ausflug...

### ■ Jugendtraining

Wir brauchen in 2009 regelmäßige und zuverlässige Unterstützung bei der Jugendarbeit. Unsere Vereinsjugendlichen sind hart im Nehmen. Die fahren auch, wenn das Wetter mal nicht so toll ist. Bei 150 Mitgliedern sollte es aber doch möglich sein, dass an 100 Terminen immer eine EXTRA-Begleitung dabei ist. Meldet Euch oder erscheint ganz einfach zu den angegebenen Terminen. Nähere Infos: traudl.witt(at)web.de

Arne

Für aktuelle Infos an die Mitglieder nutzt auch das Forum auf unserer Webseite www.rsg-blankenese.de. Für interne Zwecke gibt es dort den internen Bereich, für den Ihr Euch als RSG-Mitglied von Arne freischalten lassen könnt.

### ■ Grünkohlessen im Schlag

Wir wollen in diesem Frühjahr am Dienstag, den 20.01.2009 um 19 Uhr unser alljährliches Mitglieder-Grünkohlessen wieder stattfinden lassen. Ort des Ganzes ist wie immer der Saal der Gaststätte "Schlag" in Nienstedten, Rupertistraße. Die Platzanzahl ist begrenzt, daher ist eine Anmeldung zwingend erforderlich. Für Vereinskollegen, die dem Grünkohl nicht so zugeneigt sind, ist eine Alternative möglich, zum einen Kartoffelsalat mit Würstchen, zum anderen vegetarischer Auflauf. Kostenbeitrag 6 EUR per Vorkasse, Getränke auf eigene Rechnung. Dort werden wir auch die Sieger der Vereinsmeisterschaft ehren. Luciano hat dazu bereits einen Video-Beitrag vorbereitet.

Anmeldung unter Angabe von Namen, Kontakt (Telefon/E-Mail) und gewünschtem Essen bis zum 13.01.2009 per Post an:

Tom Soltau; Wachtelweg 6h; 22869 Schenefeld

Tom

### ■ Fahrgemeinschaften zu Rennen etc.

Manchmal ist die Überraschung groß, wenn man feststellt, dass man sich für ein Radrennen weitab der Heimat angemeldet hat und dann am Start auf einen Vereinskollegen trifft. So waren Alex, Luciano und ich nicht wenig überrascht, als wir Bernd am Start der Tour d'Energie in Göttingen trafen. Es wäre sicherlich ein Leichtes gewesen, unsere Fahrgemeinschaft noch entsprechend zu erweitern und damit Benzinkosten einzu-

sparen. Gleiches gilt für die Anreise zu Radtourenfahrten mit dem PKW oder per Rad (gemeinsam macht's mehr Spaß). Schreibt daher doch am besten in unser Forum auf der Homepage, welche Veranstaltungen Ihr besucht und ob ggf. ein Platz im Auto frei oder eine gemeinsam Anreise drin ist. Das macht Spaß und/oder spart Kosten.

Arne

### ■ Neue Vereinsadresse

Wir haben eine neue Postanschrift. Solltet Ihr Post haben, die nicht an ein bestimmtes Vorstandsmitglied gerichtet ist, könnt Ihr folgende Adresse nutzen:

RSG Blankenese e.V. c/o Frank-Martin Uhlemann Frahmstraße 16 22587 Hamburg

### **■ Videofilmer gesucht**

Nachdem wir jetzt erfolgreich seit längerem mit Standbildern - also Fotos - arbeiten, ist jetzt vielleicht langsam Zeit für den nächsten Schritt: Bewegte Bilder! Keine Angst, ich habe nicht vor (und nicht die Zeit), jetzt "Plattfuss TV" ins Leben zu rufen, aber die eine oder andere nette Idee für ein Video hätte ich schon. Luciano hat mit dem Film von der Vereinsmeisterschaft bereits einen ersten Schritt gemacht. Wer hat also eine taugliche Kamera und Lust, in dieser Richtung mal was zu machen? Bitte bei mir melden (siehe Pinnwand)!



Foto: Arne

### Stammtisch

Am Mittwoch, den 18.03.2009 wollen wir uns ab 19.30 Uhr in der Gaststätte "Schlag" in Nienstedten treffen. Es handelt sich um ein lockeres Treffen bevor, bzw. kurz nachdem die "Draußen-Saison" hoffentlich wieder begonnen hat. Das können wir unter anderem besprechen: Saisonplanung, RTF, Cyclassics, Velothon, Riderman und Jugendtraining. Oder wir sehen uns einfach so, zum mal wieder quatschen....

### ■ Look-Pedale

Look-Pedale Sonder-Edition Bernard Hinault in blau günstig abzugeben (siehe Bild). Es handelt sich um die Vorläufer zum keo-System. Ein Paar Pedale inklusive Platten kostet 30 EUR. Weiter Informationen (siehe Pinnwand) bei mir.

Tom



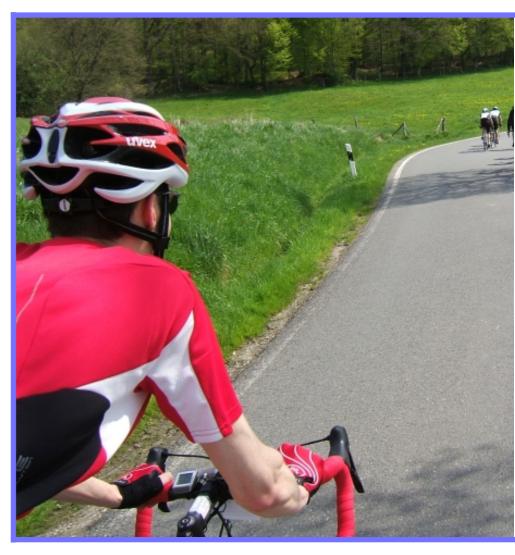
### Rennen rund um Göttingen

Schon früh im letzten Jahr hatte ich mich entschlossen, die Hamburger Cyclassics nicht mehr mitzufahren. Nach drei Teilnahmen war für mich der Reiz der Strecke abgeschwächt und das Fahrerfeld einfach zu nervös.

Somit hatte ich mir für das Jahr 2008 die "Tour d'Energie von den Terassen" als Jedermann-Rennen ausgesucht. Erleichternd hinzu kam die Tatsache, dass ich bei meinem Kumpel Lotze in Nikolausberg für das Renn-Wochenende eine gesicherte Übernachtungsmöglichkeit hatte. Damit man die 85 Kilometer nicht alleine fahren musste, wurde Marcus zur Teilnahme überredet und dazu hatten sich auch einige Vereinskameraden von der RSG Blankenese bereits angemeldet (von Arne und Luciano wusste ich vorher, Bernd haben wir am Start getroffen).

Fleißig wurde im Winter trainiert, meistens auf der Rolle vorm heimischen Fernseher. So kamen dann bis zum Renntag 600 km zusammen. Aus diesem Grunde recht motiviert, war ich dann natürlich arg zerknirscht, als Lotze eine Woche vorm Rennen mitsamt meiner Übernachtungsmöglichkeit in den Schwarzwald zog. Nun ja, damit wurde der Tag des Rennens halt mit einer Fahrt von Hamburg nach Göttingen begonnen. Entspannt ist was anderes. Nächstes Mal übernachte ich wie Arne und Luciano in der Sporthalle, dann kann man noch mit Kollegen wie Helmut von Helmut's Fahrradseiten klönen.

Um 5.00 Uhr morgens klingelte der Wecker und ich machte mich auf die Socken, um durch das erst wenig gesperrte (Conergy Marathon) Hamburg zu fahren. Schnell Marcus aufgelesen und zügig auf nach Göttingen. Auf dem Weg zum Renngelände fiel die fehlende Ausschilderung für Auto-Anreisende auf. Zum Glück wusste die eingebaute Susi im väterlichen Wagen den Weg und um 8.30 Uhr konnten wir unsere Startunterlagen in Empfang nehmen. Danach begrüßten wir die RSG- und Forums-Kameraden und frühstückten gemeinsam. Ein reichhaltiges Buffet war schon mal ein sehr guter Start ins Rennen, wobei ich



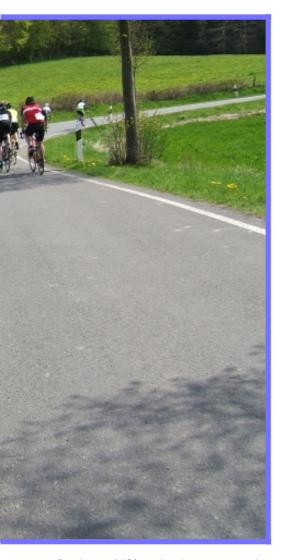
durch Helmuts Erfahrungen vor dem Rührei gewarnt war. Von Honig- und Nutella-Brötchen gestärkt wurde das Auto zur Umkleidekabine umfunktioniert und die Rennfahrer mit den nötigen Accessoires bestückt. Die Idee, den Transponder ans Bein zu kletten, finde ich durchaus nachahmenswert.

Um 10.30 Uhr wartete man dann zu viert (Marcus, Arne, Luciano und ich) im Startblock – wo dieser anfing, war lange etwas undefiniert – und wechselte sich alle zehn Minuten mit dem Besuch des WC ab. Als es dann losging, wurden die Startblöcke von Polizei-Motorrädern eskortiert und 3,5 km neutralisiert zum Start geführt. Als dann ab der Startlinie das Tempo angezogen wurde, war Luciano nicht mehr zu halten und Arne und ich entschlossen schnell, das Rennen unter dem RTF-Gedanken zu fahren. Man

wusste schließlich mit den großen Zacken auf dem Höhenprofil nicht wirklich etwas anzufangen.

Durch eine wunderschöne Landschaft führte die hügelige Strecke ins Weser-Bergland und der erste Anstieg nach Varmissen war gleich eine Standortbestimmung. Arne und ich fuhren gut zusammen und bergauf fühlte ich mich ganz gut. Hinzu kam das traumhafte Wetter, entgegen der angekündigten Wolkendecke schien uns den gesamten Tag die Sonne aufs Trikot. An der ersten Verpflegungsstation im Bramwald hielten wir an, um die Flaschen aufzufüllen (es gab leider nur "sprudeliges" Wasser) und um etwas mit Ralf vom RV Trave zu schnacken, den Arne und Luciano bereits am Abend zuvor durch Helmut kennen gelernt hatten.

### - die Tour d'Energie 2008



Die bis zu 11% steilen Anstiege wurden mit rasanten Abfahrten belohnt, welche durch gute Beschilderung sicher durchfahren werden konnten. Entlang der Weser ging es dann nach Norden und wieder Richtung Göttingen. Auf dem Weg zum "Dach der Tour", dem Hohen Hagen (480 m) sah ich einen 50 EUR-Schein auf der Straße, doch zum Wohle der Sicherheit meiner Mitfahrer verzichtete ich auf eine Vollbremsung. Für die Anstiege hatte ich mir einen Zettel mit Steigung und Länge auf den Vorbau geklebt, welcher mir aber nur begrenzten Nutzen brachte. Allerdings hatten Arne und ich so immer ein Gesprächsthema, öfters kam die Frage von der Seite: "Was gibt's denn so auf den nächsten Kilometern zu sehen?" Danach meine Antwort und die realen Eindrücke auf dem Rad zu vergleichen, machte richtig Spaß. Es passte nur selten.

Nach dem Hohen Hagen ging es dann die restlichen 20 km nur noch bergab zum Ziel. Auf dieser Strecke bekam ich dann die absolvierten Höhenmeter zu spüren und meine Beine wurden zunehmend schwerer. Hinzu kam, dass ich wohl zu wenig gegessen hatte, mir daher leicht übel wurde und mein Puls absackte. Ich hängte mich hinter Arne in den Windschatten und nach einem Power-Gel und etwa 10 km gemäßigterem Tempo war mein Kreislauf wieder in Ordnung. Auf dem letzten Kilometer wurden die Zuschauerzahlen am Rand noch höher als zuvor schon. Arne ging auf der Zielgeraden kurz aus dem Sattel und ich fragte, ob er sprinten wolle. Er meinte, er dachte, ich wolle und setzte sich wieder hin. Das sah ich als Aufforderung und sprintete los. Er kam zwar hinterher. aber ich rollte vor ihm über die Linie und erst als ich seinen Protest vernahm. wurde mir klar, was ich gerade gemacht hatte. Ich hatte mit der Etikette des Radsports gebrochen und denjenigen, der mich die letzten 20 km aus dem Wind genommen hatte übersprintet. Peinlich, peinlich. An dieser Stelle noch mal Sorry!

Im Ziel standen dann schon sehr viele Fahrer, so dass wir unsere Zeit von 3h06min schon optisch eher hinten einordnen konnten. Die Transponder-Abgabe verlief zügig und problemlos bei der Sparkasse gegen Bargeld und schnell fanden sich die Forums-Mitglieder um Initiator Helmut zusammen. Gemeinsam gingen wir dann zur Pasta-Party und saßen noch gemütlich klönend in der Sonne.

Beim Abmarsch Richtung Auto bemerkte ich dann auch schon ein leichtes Brennen auf den Armen. Hatte ich noch am Start die eingecremten Arne und Luciano belächelt und verkündet, die Aprilsonne habe sowieso noch keine Kraft, wurde ich jetzt auf schmerzhafte Weise eines Besseren belehrt. Auf der Rückfahrt leuchteten die Arme und Beine von Marcus und mir in einem schönen Signal-Rot

Fazit: Die Tour d'Energie hat mich nicht zum Letzten Mal gesehen. Ein familiäres Rennen durch eine Top-Landschaft und mit einem anspruchsvollen Profil. Die Organisation war im Gros sehr gut, ein paar Kleinigkeiten (ausgegangenes Wasser an den Verpflegungen, Beschilderung zum Start) trübten den sehr schönen Tag nicht.

Alexander Kück





Fotos: Ar

Die <Flèche Allemagne> ist eine Team-Sternfahrt zum geographischen Mittelpunkt Deutschlands, besser bekannt als die Wartburg in Eisenach, die innerhalb von 24 Stunden mit einer Strecke von mindestens 360km zurückgelegt werden muss. Start: Himmelfahrt, 1. Mai um 9 Uhr

Ausgedacht haben sich das nicht etwa national gesonnene Burschenschaftler oder die EKD (immerhin findet die <flèche> alle zwei Jahre an Himmelfahrt statt), sondern "Audax Randonneurs Allemagne", ein verlängerter Arm der Pariser Randonneurszentrale, zusammengeschweißt durch zehntausende gemeinsam durchlittener Kilometer, zum Beispiel bei Paris-Brest-Paris.

Ein Geheimagent dieser Verbindung ist Martin Huber. Der sprach mich beim diesjährigen Grünkohlessen an, ob ich nicht mitfahren wolle, er selbst, Angelique Funk, Michael Heinz und Klaus Taube hatten sich schon gefunden.

Da fiel die Zusage nicht schwer, zumal ich mir diese Fahrt auch als Gruppentherapie für teamverträgliches Fahren auferlegen wollte...

Martin, offiziell "Kapitän" des Teams, hat mit Michael und Klaus eine, wie sich herausstellte, sehr gut fahrbare und wunderschöne Strecke entworfen, bei der "Organisation" eingereicht , im Navi und vor allem in seinem auch in Erschöpfungszuständen vorzüglich funktionierenden Gedächtnis gespeichert.

Weil die Sache ernst ist, muss jedes Team der "Organisation" verschiedene Kontrollstellen melden und sich dort jeweils die leibhaftige Anwesenheit

## Dem Randonneur ist zu fünft auf die

bestätigen lassen. Damit dies auch in der Nacht möglich ist, hatte unser Kapitän ein Krankenhaus der Akutversorgung für 2 Uhr gewählt und für 4 Uhr den Einlass in eine Tankstelle organisiert.

Ein wichtiges Accessoire des Randonneurs ist eine gute Beleuchtung: Ich hatte früher zwar als Möchtegernrocker ein abschaltbares Rücklicht an meinem Klapprad, aber beim "Aufblenden" brannte regelmäßig die Birne durch, - vom Kapitän habe ich gelernt, dass es 3Watt Halogenbirnen gibt, die ein Rennrad mit Rollendynamo und Diodenrücklicht zu einem echten nightcruiser machen. Gegen die akkuversorgte Lichtkanone von Michael war das allerdings noch gar nichts, bei Stufe drei wurde er regelmäßig langsamer ... Die gemeinsame Nachtprobefahrt hat jedenfalls viel Spaß für die etwa 390 km versprochen, die nachts die Harzüberquerung ent-

Das Gepäck war bereits im Hotel angekommen, nun mussten nur wir noch hinterher. Der Tag versprach, sonnig zu werden, also rüber über den großen Fluss. Erste Kontrolle und zugleich Treffpunkt sollte eine Tanke an der Elbe

sein,- was stand in Kapitän's Mail? Teufelsbrück? Landungsbrücken? In Teufelsbrück war niemand zu sehen, also vielleicht doch Landungsbrücken,- wir mussten ja ohnehin nach Südost...

In leichter Panikumnachtung fuhr ich "sicherheitshalber" erstmal zu den Landungsbrücken, 40er Schnitt, na prima, keiner da. Fügung des Schicksals: Erreiche Michaels Frau, die ihren Gatten in T. weiß und ihn dort anrufen wird. Rückweg eher unter 40, denn die Peinlichkeit überwog allmählich die Panik. Ergebnis: Eine Fähre später, aber 12 km und einige Pulsschläge mehr auf der Uhr. Dass die Wartenden amüsiert grinsten ("Arbeitsauftrag genau lesen, Herr Lehrer!"), zeigt den guten Geist der Gruppe.

Ab Finkenwerder hatten wir nun nur noch 22,25 Stunden bis zur deadline, aber das focht den Kapitän nicht an und seine Ruhe teilte sich uns wohltuend mit. Bei kühlem Seitenwind und hin und wieder Sonne ging es Richtung Salzgitter, unterbrochen von verschiedenen Tankstopps, die uns die breite Palette des junkfoods durchkosten ließen, das wir unseren Kindern so streng verbieten. Ein Gefühl von Ferne und Reiseabenteuer spürte ich bei Querung der Aller in Müden. Hier





### nichts zu schwör -

### Wartburg in 24 Stunden



Frohen Mutes unterwegs: Die fünfköpfige RSG-Truppe rund 50 Kilometer nach dem Start. Auch am Ziel, der Wartburg, angekommen, war die Stimmung noch, bzw. wieder, gut (Foto links).

Fotos: Michael Heinz (links), Arne (2)

wuchs nun auch der Wunsch, mal "was Richtiges" zu essen. Das sollte in Salzgitter-Lebenstedt sein und uns genug Reserven für die Nachtfahrt geben, die über Langelsheim harzaufwärts nach Clausthal-Zellerfeld und dann nach Thüringen führen sollte.

Drinnen auf Polstern warm zu sitzen, warm zu essen und dabei über die Qualitäten der verschiedenen, in Dosen auf dem Tisch verteilten Sitzcremes zu philosophieren, war verführerisch, zumal es draußen leicht zu regnen begonnen hatte und dunkel geworden war. Zum erstenmal spürte ich eine gewisse Schwerkraft und die Überwindung, die das Weiterfahren verlangte. Klaus, der zuvor etwas gelitten hatte, blühte nach üppigem Mahl wieder auf, so dass fünf gut sanierte Randonneure um 21 Uhr die nächsten 180 km beginnen konnten, die etwa 2.300 Höhenmeter enthalten sollten. Es war wieder trocken, der Mond lugte durch die Wolken und versprach, uns etwas Licht, aber auch Kälte abzugeben. Ab Langelsheim ging's etwa 500m hoch nach Hahnenklee, da ist der Rollendynamo klar ein Nachteil, es sei

denn, der Akku schwächelt, wie bei Angelique, deren Motivation in dem Maße zu sinken drohte, in dem ihr Licht verglomm. Einige wärmende Kaffees, Michaels Lichtkanone und freundliche Worte haben den Akku aber wundersam wieder laden können trotz der 4 Grad Außenwärme.

Unser Kapitän hatte weitblickend das Krankenhaus in Clausthal als Nachtkontrolle auserwählt, das auf seiner homepage mit 24 Stunden Akutversorgung -nun ja- wirbt.

Es zeigte sich allerdings, dass wir unser Anliegen, um 2 Uhr nachts einen Anwesenheitsstempel zu erhalten, um auf der Wartburg einen guten Eindruck zu machen, wesentlich akuter fanden als die diensthabende Nachtschwester. Die Klingel zu drücken, bedeutete für sie, geweckt zu werden für einen gar nicht guten Zweck und glich wohl eher der illegalen Betätigung einer Notrufsäule. Jedenfalls schämten wir uns sehr unter unseren Helmen, ließen aber nicht locker, einen Stempel zu bekommen, obwohl sie sehr böse war: "Ey, das ist total uncool,

was ihr hier macht!" Gut, dass sie uns nicht zwangseinweisen konnte.

Was wäre ein Randonneur ohne die Kultur der Tankstelle mit Nachtschalter! Fünf in ihrer Tracht außerirdisch anmutende Wesen drängen sich an eine Luke, hinter der eine junge Maid in wohliger Wärme kostbaren Kaffee ausschenkt und den Kloschlüssel bereitlegt. Oder - so bei der 5Uhr-Kontrolle - die holde Maid öffnet die Tür ins Allerheiligste und bietet frisch aufgebackene Brötchen an.

Das gefühlte Tempo begann nun deutlich vom gemessenen abzuweichen, reale 27 fühlten sich wie 34 an. Um so wichtiger, dass bei Mühlhausen der Morgen dämmerte und wir uns dem Ziel schon nah wussten. Der 1. Mai war vorbei, entsprechend lästig wurde nun der LKW-Verkehr, aber die Strecke blieb schön, bewaldet und ziemlich hügelig. Die Ortsnamen klangen wie in der Fremde: Langula, Nazza, Mihla.

Nach einem Frühstück, diesmal in einer echten Bäckerei und auch vom Kapitän telefonisch angemeldet, gings auf die letzten 25 km zur Wartburg. Es wäre gelogen zu sagen, dass wir uns noch so geistreich und lebendig unterhielten wie tags zuvor, aber es wuchs das gute Gefühl, es ohne Panne, Regen, Abbruch und Verfahrer geschafft zu haben. Blieb nur noch der Weg auf die Wartburg, dem ich den Waseberg deutlich vorziehe, weil der zumindest kein Kopfsteinpflaster hat. Der eine schiebt, der andere fährt, und Captain Martin meldet uns dem Audax-Burgherrn als komplett anwesend.

Nachmittags gab es ein gemeinsames "Randonneursessen" von etwa 120 Teilnehmern, bei dem sich zeigte, dass auch schnelle Jungs dabei gewesen sind: Ein österreichisches Team war über 600 km in 24 Stunden gefahren.

Himmelfahrt 2010 findet die nächste <flèche> statt. Ich würd's wieder machen, dabei allerdings drei Dinge ändern:

- sich den richtigen Startort merken
- weniger und kürzere Pausen machen
- nicht die Nachtklingel in Clausthal benutzen

Im Übrigen einen großen Dank an die Gruppe, die durch ihre Entspanntheit und ihren Humor viele Körner bereitgestellt hat!

Christian Rave-Borger

## Trainingslager **Harz** - **Sommertraining in**

Eigentlich hatte ich ursprünglich in diesem Sommer vorgehabt, zum zweiten Mal ein Trainingslager im Harz abzuhalten. Doch eine lange Krankheit, die mir so ziemlich den gesamten Sommer nach allen Regeln der Kunst versaute, ließ die Pläne platzen. Dennoch bleiben einige – mehr oder weniger – schöne Erinnerungen an das letzte Jahr:

Schon lange Zeit vor dem Sommer 2007 hatte ich mich darauf gefreut, endlich mal in den Bergen zu fahren und mal ein Gefühl dafür zu bekommen, wie es ist, einen Anstieg hochzufahren, der länger

ist als ein Kilometer. Nachdem ich im Vorfeld auch an alternative Orte wie Schwarzwald oder gar Toscana gedacht hatte, entschied ich mich dann doch letztlich aus finanziellen und auch logistischen Gründen für Deutschlands nördlichstes Mittelgebirge, da die Anreise durch die Nähe zu Hamburg nicht allzu teuer oder kompliziert ist.

Tag Eins am Harz, genauer gesagt in Goslar, wo ich mich in der Jugendherberge einquartiert hatte, sollte für mich eigentlich schon der erste Trainingstag werden. Geplant war "zum Warmwerden" eine

längere Runde durch das hügelige Harzvorland. Doch leider stand die ganze Aktion unter keinem guten Stern: Zwar hatte ich mich innerlich schon darauf eingestellt, dass ich unter Umständen im Dauerregen fahren würde, jedoch war es nicht Regen sondern kühle Temperaturen, verstärkt durch eiskalten Wind. die mich veranlassten, zurück zur Herberge zu fahren und mich umzuziehen. Wenig später verließ ich dann endlich Goslar in Winterklamotten bei gefühlten 10° C... Von so etwas lässt man sich ja nicht unterkriegen und auch die weiterhin bedrohlichen schwarzen Wolken waren kein Grund, auf diese erste Pioniersfahrt zu verzichten. Schwierig wird es nur, wenn in der Börde nördlich von Goslar (dort, wo es mehr Windräder als Bäume hat) derart starke Windböen auftreten, dass es einen fast von der Straße haut. Die Fahrt bei größtenteils Seitenwind wurde zu gefährlich. Ich brach nach nicht einmal einer halben Stunde ab und fuhr zurück. (Am Ortseingang von Goslar kam ich dann auch in den bis dahin ausgebliebenen Platzregen.)

Tags darauf hatte der Sturm nachgelassen, was mich jedoch wenig kümmerte, da es heute endlich in die Berge gehen sollte. Wieder war es sehr kalt und obendrein regnete es fast durchgehend auf der Tour. Meine anfängliche Angst vor den nassen Abfahrten blieb unbegründet, da es auch bei Nässe kein größeres Problem war, sauber und gerade zu bremsen. Was die Anstiege anging, hatte ich mich ebenfalls verschätzt: Bei der nach Clausthal-Zellerfeld führenden Bundesstraße hatte ich mir nichts weiteres gedacht, da sie im Schnitt nur etwa mit 3% anstieg. Jedoch kann eine solche Steigung auf 12 km Länge ganz schön hart werden. Auch den Anstieg von Altenau nach Torfhaus (allgemein auch als "Steile Wand" bekannt) hatte ich unterschätzt, bis ich am Dienstag ausgelaugt auf 830 m Höhe über die Kuppe eierte. Das Witzige hierbei war, dass diese als einziger Teil der Straße im Nebel lag, ich also einmal kurz in die Wolken gefahren war. Erneut hatten heute meine Wintersachen herhalten müssen. Die waren auch wirklich nötig bei gerade



### Wintersachen



einmal 10° C oben in Torfhaus (dass mir ohne lange Handschuhe auf der Abfahrt fast die Hände abfroren, war dann schon nicht mehr feierlich)

Meine Hoffnung auf gutes Wetter erfüllte sich am Mittwoch. Doch auch heute kam

wieder die Winterjacke zum Einsatz, da es trotz des klaren, sonnigen Wetters vor allem in den Bergen immer noch verdammt kalt war. Heute fuhr ich eine Tour über Clausthal nach Wildemann und Lautenthal, von wo aus ich dann nach dem Überwinden des Anstieges nach Hahnenklee wieder nach Goslar zurückfuhr. Erneut war ich schon von der ersten Steigung nach Clausthal gut geschlaucht, dann ging es lange auf einer wunderschönen Straße leicht bergab bis Lautenthal. Der Anstieg nach Hahnenklee (immerhin letztes Jahr Bergwertung der 2. Kategorie(!) bei der Deutschland-Tour) war nicht viel leichter als der nach Torfhaus, da vor allem der Anfang mit ziemlich brutalen Rampen einem die Kräfte raubte. Die Abfahrt war wiederum sehr entspannend, einzig auf LKWs musste man etwas aufpassen. Am Nachmittag fuhr ich noch eine zweite Runde, diesmal wieder im Flachen.

Am vierten Tag war das schöne Wetter leider wieder vorbei. Es regnete zwar nicht, war aber wieder kalt und windig. Obendrein hatte ich langsam mit schwindender Motivation zu kämpfen, was jedoch nicht nicht nur am Training mit den ungewohnt vielen Höhenmetern lag, sondern auch an den doch teils sehr öden Phasen, in denen ich nichts zu tun hatte. Einer der Nachteile, wenn man allein und schlecht vorbereitet verreist... Dennoch fuhr ich heute ein zweites Mal nach Torfhaus. Auf die folgende Abfahrt hatte ich mich aufgrund der trockenen Straße und des Gefälles (9% auf 2,4 km



### Pension Haus Sonnenglanz \*\*\*

Unser Haus liegt in der kleinen Bergstadt Wildemann direkt an 3 der insgesamt 62 ausgeschilderten Mountainbike-Routen der Volksbank Arena Harz. Erfahren Sie den Harz mit seinem 1.800 Kilometer langen Streckennetz und insgesamt 50.000 Höhenmetern - entspannen können Sie danach im Haus Sonnenglanz.

7 moderne Zimmer und 2 Suiten Mexikanisches Restaurant und Bar

Pension Haus Sonnenglanz \*\*\*
Im Sonnenglanz 1
38709 Wildemann / Oberharz

Telefon 05323 / 962 90 20 www.haus-sonnenglanz.de



zurück nach Altenau) sehr gefreut, da ein weiteres Ziel von mir war, einen neuen persönlichen Tempo-Rekord aufzustellen. Das schaffte ich zwar auch, allerdings hatte ich mir doch etwas mehr als 58 km/h vorgestellt. Mehr ist aber auch nicht drin, wenn der Gegenwind anfängt, mit dem Lenker in den Händen zu spielen, die Straße einem noch recht fremd ist und man selber abfährt wie ein Mädchen.

Freitag wars dann aus mit der Motivation! Wieder war es überwiegend bewölkt, obendrein windig. Das Gros des Tages hing ich in meinem Zimmer ohne Beschäftigung, raffte mich dann doch noch zu einer Tour auf, kam aber nach gerade einmal 30 km völlig lustlos und frustriert wieder, da wieder der Wind genervt hatte und obendrein meine Beine nach den harten letzten Tagen nicht mehr annähernd die volle Leistung bringen wollten. Letztlich fuhr ich diese Tour fast nur, um Zeit totzuschlagen.

Kurz ein Wort zur Jugendherberge: Man kann sicher nicht von einem Service wie in einem Sternehotel ausgehen, aber dafür, dass das Übernachten in den JHs äußerst preiswert ist, kann man wirklich von einer sehr guten Bewirtung sprechen. Damit meine ich nicht nur das Essen, das wirklich ausnahmslos an jedem Tag gut schmeckte, vor allem gab es nicht das widerliche Kartoffelpüree aus der Tüte, sondern auch die Unterbringung. Selbst als Einzelperson hatte ich ein überaus geräumiges Zimmer mit gemütlichen Betten und Waschbecken. Duschen und Klo waren drei Schritte von der Zimmertür entfernt. Auch das Personal war überaus freundlich und hilfsbereit. Großen Anklang finden





Jugendherbergen scheinbar besonders bei Familien, denn von denen hielten sich doch einige dort auf. Jugendgruppen sind dort sowieso häufig, warum heißt die Einrichtung sonst wohl so?

> Ironischerweise war am Abreisetag, dem Samstag, in Goslar das Wetter am besten. Heute trainierte ich nicht, sondern sah mir die Altstadt und die Sehenswürdigkeiten von Goslar an, am Nachmittag holte ich mein Rad und mein Gepäck aus der Herberge und war gegen halb zehn nach einer angenehmen Zugfahrt wieder in Hamburg. Tags darauf

krönte ich diese Woche mit der RTF ab Lohbrügge bei herrlichstem Sommerwetter – ich flog die zahlreichen Hügel quasi hinauf.

Das war also eine Reise, die so dermaßen anders als geplant gelaufen war: Ich hatte nicht nur nicht damit gerechnet, permanent in Wintersachen zu fahren, sondern hatte auch die Berge völlig unterschätzt. Somit fiel auch meine ursprünglich geplante Brockentour flach, da es mir von Goslar aus einfach zu weit entfernt schien. Dafür wird es aber sicher nicht das letzte Mal gewesen sein, dass ich im Harz war, denn die Gegend hat schon ihre Reize mit den endlosen Wäldern, rasanten Abfahrten, schweren Anstiegen und malerischen Bergdörfern. Einzig das Wetter spielt leider nicht immer mit; aber wo sollte auch sonst das viele Stauseewasser herkommen?

Luciano Lodi



### Schaffen für die Affen

### Zoo-Tour: Alternative zur Vätternrund

Es war eine sehr gut organisierte Verbandsfahrt, d.h. von Polizei eskortiert, über 324 km abgesperrte Straßen von Rostock nach Magdeburg. Unter dem Motto: Schaffen für die Affen.

Von den Spendengeldern soll ein neues Affenhaus gebaut werden.

Freitag: Anreise. Unterlagen abholen, wenn man keinen hat, der sie schon vorher besorgt hat.

Samstag: Radrennen auf der Bahn (Steherrennen).



Trockenfahren der Bahn nach einem Schauer



Selbst fahren war auch möglich - und zwar im Einzelzeitfahren. Eine Runde Anlauf, die zweite wurde gemessen. Anschließend ein Prolog von ca. 24 km. Ende 21.00 Uhr, dann ab ins Bett.

Am nächsten Tag gegen 1.00 Uhr aufstehen. Ab 2.00 bis 3.00 Uhr gab es Frühstücksbuffet mit reichlich Kaffee. Abgabe der Kleiderbeutel in den Bus, der uns wieder nach Rostock zurück bringt. Eben noch ruhig, geht es jetzt rasend schnell. **3.00 Uhr Start.** Der aufgehenden Sonne entgegen. Polizei und Vorausfahrzeug übernehmen die Absicherung. Die Verpflegungsfahrzeuge kom-

men hinterher und fahren zum nächsten Stopp, bauen alles auf und wenn die 120 Radfahrer ankommen, kann man gleich loslegen. Auch für die Erledigung von Bedürfnissen ist gesorgt. Nach 15 Minuten kräht der Hahn zur Weiterfahrt.

Mittags ist eine halbe Stunde Zeit für Gulasch und Nudeln oder Nudeln und Tomatensoße. Eine kurze Sprintstrecke von 5 km ist auch dabei.

Hierbei kann jeder, der noch Lust und Körner hat, nach dem Startschuss ordentlich reintreten. Nach den insgesamt fünf Pausen und ca. 324 km kommen wir gegen 17.30 Uhr in Magdeburg an.



Alle sind glücklich. Besonders jene, deren längste in einem Stück gefahrene Strecke bis dahin 100 -150 km betragen hatte.



Nach dem Duschen und Umziehen werden die Räder verladen und es geht mit dem Bus zurück. Am nächsten Tag um 1.00 Uhr liegen wir endlich in der

Koje. Aber es war wunderschön. Vielleicht sehen wir uns ja bei der nächsten Zoo-Tour.

Ach so: Von HH nach HRO oder anders herum ist auch schon in Planung. 2009 geht es vom Zoo Eberswalde nach Rostock und die Sprintstrecke soll auf 10 km verlängert werden, da die beiden Erstplatzierten nur Sekundenbruchteile auseinander waren.

 $\begin{array}{c} \text{Im Internet ist die Zoo-Tour} \\ \text{unter } \underline{\text{www.Zoo-Tour.de}} \text{ zu finden}. \end{array}$ 

Klaus Paul



## Mannschaftszeitfahren Alles fing mit einem Anruf von Arne an. Ich solle doch für einen Vereinskollegen einen vielen um ein Mannschafts in der City Nord

Ich solle doch für einen Vereinskollegen einspringen, es ging um ein Mannschaftszeitfahren. Oha, da bin ich aber wohl nicht fit genug. Doch dieser Einwand wurde sofort für nichtig erklärt und ich hörte mich plötzlich sagen: "Ok, ich mach mit. Dann bis Samstag". Dann suchte ich ein paar nähere Infos über die Aufgabe, die ich mir grade gestellt hatte. Es war eine Strecke von 49 km mit einer Mannschaft von vier Fahrern im Zeitfahren zu bewältigen. Na toll, bei den Cyclassics kann man sich im Feld verstecken, im Zeitfahren geht das schlecht. Ich las dann noch den Bericht von Helmut (Helmuts-Fahrrad-Seiten.de) über frühere Austragungen und fühlte mich bald mental gewappnet. Nur ob die Kondition auf meiner Seite war, das wusste ich noch nicht.

Am Samstag trafen wir (Arne, Luciano, Michael und ich) uns in der Nähe der Strecke und fuhren erstmal ein paar kleine Runden, um ein Gefühl für's Wechseln und Kurven fahren zu bekommen. Bei letzterem hatte ich noch ein wenig Probleme, ich traute mich noch nicht genug, in starker Schräglage weiter zu pedalieren, wodurch ich den Anschluss an meine mutigeren Teamkollegen verlor.

Dann ging es für uns auch schon an den Start. Dort empfing uns der sehr sympathische Vorstarter und man vertrieb sich die Wartezeit mit angeregten Gesprächen. Der Start erfolgte sekundengenau richtig mit so einem Herrn, der die letzten fünf Sekunden anzählt (wie bei der Tour:-)).



Fotos: Britta Reinsch

Sofort ging's aus dem Stand gleich auf Tempo 38-39 km/h und der Puls war bereits nach einer Minute auf über 170. Die Fahrt an sich war klasse, es gibt wenig schöneres als auf einem Rennrad zu sitzen und mit knapp 40 km/h über den Asphalt zu fahren und dabei nur das Kettensurren zu hören. Allerdings mischten sich häufiger einzelne wütende Schimpfwörter dazu, immer wenn einige unentspanntere Mitstreiter die überholenden Teams bewegen wollten, doch gefälligst weit rechts zu bleiben. Wobei die Teams mit Zeitfahrhelmen und Scheibenrädern zugegebenermaßen sehr viel schneller waren als wir.

Wir fuhren jedenfalls unser Tempo, dass sich bald auf etwa 36-37 km/h einpendelte und ich bekam auch bald meine Kurventechnik in den Griff. Im Laufe des

Rennens erkannten wir dann auch noch Helmut am Straßenrand, der uns sogleich anfeuerte und Fotos (Helmuts-Fahrrad-Seiten.de) machte. Bei uns lief es inzwischen flüssig. Wir wechselten uns immer pro Runde in der Führungsarbeit ab. Das klappte wunderbar und so behielten wir bis ins Ziel einen Schnitt von über 36.7 km/h bei. Im Ziel keuchten dann alle ziemlich, aber jeder war mit der Teamleistung zufrieden. Wir waren jede Runde von Vereinskameraden toll angefeuert worden und in den letzten Runden wurde uns von Wiggi (für den ich eingesprungen war) die noch zu fahrenden Runden angezeigt. Das war super, denn bei einem Durchschnittspuls von 176 hat man nicht mehr wirklich die Hirnleistung, um Runden mitzuzählen.

Wir belegten am Ende den 27. Platz bei 37 Mannschaften. Ok, das ist nicht wirklich gut, aber es hat wenigstens Spaß gemacht. Da wir am Sonntag ja auch noch unsere RTF ausrichten mussten, war es auch gut, dass wir abends nicht völlig tot in die Kiste gefallen sind.

Gewonnen haben in unsrer Klasse übrigens die Jungs vom Nanook Racing Team mit einem Schnitt von 44,95 km/h, Glückwunsch und Respekt!

Fazit: Es war eine tolle Veranstaltung mit guter Organisation, aber extrem anstrengend, wenn man am Ende im Mittelfeld (oder besser) landen möchte.

Alexander Kück



### Vier Flachländer und ein Bayer in den Bergen: Von <sub>0</sub> auf 2757

### Der Engadiner Radmarathon Anfang Juli

Es hatte nicht lange gedauert, bis ich überzeugt war: Den Engadiner Radmarathon musste ich unbedingt auch einmal fahren: 211 km mit 3.800 Höhenmetern, vier schöne Pässe über 2.000 Metern. Die Gesellschaft, mit der ich reisen durfte, war einladend: Angelique Funk, Sibylle Bauhaus, Mario Weise und Michael Heinz.

Wir haben uns also alle einen großen Rucksack gepackt und auf den Weg zur Bahn gemacht. Die Bahn brachte uns über Nacht direkt nach Zernez ins Unterengadin, dem räteromanischen Zipfel der Ostschweiz, wo die Orte lustige Namen tragen. Dort lag unser zentraler Punkt, von dem aus wir am Sonntag zum Marathon starten sollten und die drei Tage vorher zu unseren Touren.

### "Akklimatisieren ist was für Weicheier!"

So, oder so ähnlich war die Devise. Jedenfalls brachten wir nach der Nacht im Zug nur eben unsere Sachen ins Hotel und stiegen in den Sattel. Keine halben Sachen: Das Stilfser Joch sollte es am ersten Tag schon sein...

Den Ofenpass gab es zum Warmfahren. Bei bestem Wetter erkletterten wir die ersten 850 Höhenmeter. An der Passhöhe zeichneten sich schon dichte Wolken auf der südtiroler Seite ab. Im Val Müstair spalteten wir uns auf in diejenigen, die die direkte Strecke aufs Stilfser Joch (Akki und ich) fahren wollten, und diejenigen, die die längere Variante über die legendären Serpentinen in Angriff nehmen wollten (Michael, Mario und Sibylle).

Tja, und dann fing es an zu tröpfeln, schließlich zu regnen, dass einem die Lust verging, und dann, ja dann gab es ein ausgewachsenes Gewitter und ordentliche Böen.

### "Wir sind ja nicht zum Spaß hier!"

Die Unvernünftigen unter uns (4 von 5) fuhren bis zum Gipfel. Fünf bescheidene Grad hatte es auf dem Stilfser Joch. Der Regen ließ die Straße glänzen und kleine Sturzbäche sich ihren Weg über den Asphalt suchen.

Rund um den Kamin in einem der Sommerskirestaurants saßen triefende, zitternde Radler und frustrierte Motorradfahrer in durchweichter Funktionskleidung.

An eine Abfahrt war eigentlich nicht zu denken. Und doch, die Zeit schritt fort, und wir mussten schließlich noch über

den Ofenpass wieder zurück, um ins Hotel zu kommen. Trotz der hochsommerlichen Zeit drohten wir in die Dunkelheit zu geraten.

#### Schotterpiste im Regen

Die Abfahrt führte uns über den Umbrailpass, der eine ungemütliche vier Kilometer lange Schotterpassage bereit hält. Nun, im Regen war das ein Vabanquespiel – und Mario erwischte es – der Reifen war aufgeschlitzt ...

Mario legte nun, nach einem vergeblichen Versuch, über Schlauchwechsel das Ganze zu retten, auf plattem Reifen die letzten Kilometer materialmordend ins Tal zurück.

Und am Abend kam einer nach dem anderen im Hotel an. Von Gruppe, war da nicht mehr viel zu spüren...

Das also war unser erster Tag. Ein voller Erfolg!

### Und dann kam die Sonne

Die beiden Folgetage gestalteten wir relativ erholsam, auch wenn das Programm noch mal mit Albula und Julier zwei ausgewachsene Pässe vorsah (nicht für mich, aber für die anderen). Schließlich stand am Sonntag der Marathon an.



Der Marathon sieht aus wie eine große Acht: die Ostrunde über Ova Spin (die halbe Miete zum Ofenpass), durch den Tunnel in die italienische Exklave Livigno, dann über die Forcola di Livigno, den Bernina, zurück zum Startort Zernez und eine weitere Schleife gen Westen über Flüela und Albula zurück ins Engadin.

So hatte jeder von uns die Möglichkeit, sich nach der ersten Zieldurchfahrt zu entscheiden, ob denn der zweite Teil der Schleife noch was wäre.

#### Und dann kam der Regen

So nach zwei Stunden im Sattel begann es zu regnen und hörte nicht mehr auf... Jedenfalls nicht an jenem Tag. So ließen es dann die Frauen nach der ersten Zieldurchfahrt auch gut sein. Michael fuhr noch auf den Flüela, um dort nach einem Capuccino den Gedanken nach einer direkten Rückkehr zum Ausgangspunkt siegen zu lassen. So wie er entschieden sich sehr, sehr viele Teilnehmer. Denn auf der anderen Seite in Davos und im Bergün schüttete es munter weiter.

Mario fuhr gewohnt stoisch seinen Stiefel und ließ sich durch nichts beirren. Auch ich schaffte es dann noch vor unserem internen Zeitlimit ins Ziel.

Tja, internes Zeitlimit (17:23 Uhr) deshalb, weil die Abreise mit dem letzten Zug nach Hamburg geplant war, den keiner von uns verpassen durfte.

#### Und nächstes Jahr?

Wird es sicherlich nicht so viel regnen. Die Organisation jedenfalls ist top: Nirgendwo habe ich bisher so klare Gefahrenstellenkennzeichnungen gesehen, wie beim Engadiner Radmarathon.

Martin



Fotos: Sibylle Bauhaus

### Liebe RTF-Mitstreiter,

im Juni haben wir eine wirklich gelungene zweite Auflage unserer RTF abgeliefert. Wir dürfen erneut stolz auf uns sein!

Das Wetter hat zum Glück zum zweiten Mal mitgespielt und unsere RTF zu einer der bestbesuchten Radsportveranstaltungen Norddeutschlands gemacht.

Einen herzlichen Dank an das RTF-Kernteam für die vielen guten Ideen, den vollen Einsatz im Namen der Sache und die akribische Vorbereitung.

Ebenso herzlich der Dank an Arne Kröger (Opel Kröger in Schenefeld), mit dessen Unterstützung der Start- und Zielbetrieb und die Rahmenveranstaltung erst Form angenommen haben.

Und einen herzliches Dankeschön geht an die ehrenamtlichen Helfer, die für die Veranstaltung an dem entscheidenden Tag vollen Einsatz gezeigt haben. Ohne euch hätte es das Event nicht gegeben!

Ich hoffe, alle haben das abschließende Helferfest im Juks genossen. Es bleibt uns erneut ein betrachtliches Guthaben, welches der Durchführung der RTF in 2009 das finanzielle Risiko nimmt.

#### Wie geht es 2009 weiter?

Unseren "Stammtermin" – das erste Juni Wochenende – haben wir für 2009 nicht wahrnehmen wollen.

Unglücklicherweise fällt Pfingsten auf das erste Juni-Wochenende. Die Termine werden in Abstimmung zwischen den Radsportverbänden Hamburg und Schleswig-Holstein abgestimmt. Wir haben uns dann für ein früheres Wochenende im Mai entschieden, da die "Nachbarwochenenden" schon alle belegt waren.

Gemeinsam eine Veranstaltung auf die Beine zu stellen: das ist gelebte Vereinsmitgliedschaft! So brauchen wir eure Mithilfe wieder am **3. Mai 2009**. Näheres erfahrt ihr auf der Jahreshauptversammlung am 18. Februar. Ich rechne mit Euch!

Bis dahin, kommt gut durch den Winter!





### Logistik, Logistik...

Wie viele Teilnehmer werden in diesem Jahr dabei sein??? Mehr als letztes Jahr, weil unsere RTF bei der Erstauflage so viel Anklang fand??? Weniger, weil es so

warm werden soll??? Wie viel benötigen wir wovon??? Wir wollten auf jeden Fall genug Verpflegung haben.

Letztes Jahr haben wir mit 500 Teilnehmern gerechnet und für 1.000 eingekauft. Die Mengen reichten für die 1.200 Gäste nicht. Dieses Jahr planten wir für 1.000 Menschen und wollten von allem 50% mehr kaufen. Mein Vaneo war also zweimal rappelvoll.

Die schwerste Frage: Was und wieviel trinken die Leute bei der Wärme??? Eher Wasser??? Auf jeden Fall mit Geschmack??? Sicherheitshalber haben Tom und ich Unmengen von Eistee gekauft. Wieviel Wurst, Käse und Süßes braucht man für grob geschätzt 3.000 Pausen??? Wird bei der Wärme Schmalz und Nutella gewünscht?

Foto: Arne

Danke an Harry-Brot und Ultra-Sports, die uns mit Brot und Gel-Chips "for free" sowie Riegeln und Getränkepulver unterstützten. Auf jeden Fall hatten wir wegen der Hitze dann mehr als genug von allem. Ungeöffnete Packungen haben wir der Hamburger Tafel gespendet. DANKE

> an den spontanen Teilnehmer, der uns den Weg dorthin abnahm, weil er nebenan wohnt.

Ein dickes DANKE an das Team Bokel, das alle Ausrüstungsgegenstände sauber und ordentlich wieder zurück brachte. Sogar die Verschlüsse der Wasserkanister waren mit Kabelbindern am Griff befestigt. Die übrigen Sachen habe ich dann selbst abgewaschen. Das möchte ich nicht wieder machen.

Arne Kröger hat angeboten, dass die Verpflegungsstellenteams nächstes Jahr seine Waschhalle benutzen dürfen.

Traudl

### Family-Tour zum Zweiten...

Auch in diesem Jahr gab es eine Verpflegungsstelle an der Pony-Waldschänke im Klövensteen. Ein dickes DANKE an die Betreiber, dass wir wieder zu Gast sein durften.

Als Team waren dieses Mal Nils Franke, Jonas Vogel, Aaron Carlberg, Marc Späth und seine Mutter Gunda sowie Klaus Paul dabei.

Als inzwischen erfahrene Verpflegungshasen konnten wir es deutlich ruhiger angehen lassen als bei der

Premiere. Trotzdem kribbelte es irgendwann. Wie würde es sein, wenn wie geplant alle Teilnehmer der Tour zur gleichen Zeit starten? Es war wie immer... das Feld zog sich einigermaßen hin. Es gab also keinen Stress vor Ort. Ich konnte sogar früher nach Hetlingen aufbrechen. Jonas hat Klaus beim Abschildern geholfen und Nils hat sich das Treiben in Hetlingen mit angesehen.



Mal sehen, was sich daraus entwickelt...

Letztes Jahr lag ein kleines Mädchen in einem Anhänger... dieses Jahr saß es schon im Kindersitz... Wann wird es auf eigenen Speichen teilnehmen??? Jedenfalls war es sehr schön, viele "Wiederholungstäter" begrüßen zu können.

Traudl

Fotos: Traudl

















### Der Blankeneser Rundtörn

Allgemeine Zielvorgabe der zweiten Ausgabe dieser Veranstaltung: Den in uns, ob des letztjährigen Erfolges, gesetzten Erwartungen gerecht zu werden...

oder vielleicht noch einen drauf zu setzen. Das Wetter sollte uns in iedem Fall in die Karten spielen: Es gab Sonne satt bei karibischen Temperaturen.

Sonntags früh aufstehen? In der Regel eher nicht! Doch frei nach Rainhard Fendrich "Es läbe der Spoart" tut man quasi alles für selbigen. Also wie gehabt, auf ein paar Stunden Schlaf verzichtet und morgens früh raus. Für die Ordner hieß es: Treffen um 8.20 Uhr bei Opel-Kröger in Schenefeld, um letzte Instruktionen vom Chef-Ordner zu erhalten.

Wie gehabt, ließ ich den Tag relaxt angehen und mümmelte das Hamburger Abendblatt blätternd gemütlich an meinem Müsli herum. Eine innere Stimme sagte mir, ich solle mal einen Blick auf die Uhr werfen. Der verhieß natürlich nichts Gutes - 7.50 Uhr. Herrje, war ich schon wieder spät dran. Nix wie los... Auto? Rad? Auto? Rad? Schenefeld ist ja nicht weit weg, da kann man ruhig mit dem Rad fahren. Die ersten Kilometer tretend wurde mir gewahr, dass mindestens 15 bis 16 km zwischen mir und

Endlich komme ich mal als viel beschäftigter Student dazu, etwas über die RTF meines Vereins zu schreiben, die am 01.06.2008 stattfand; aus der Perspektive eines Ordners und radelnden Berichterstatters - die Kamera stets griffbereit.

> dem Treffpunkt liegen mussten - was im Umkehrschluss bedeutete.... ein Schnitt von 32 km/h musste herhalten, damit ich rechtzeitig vor Ort erscheine. Ach herrje, immer die Hektik. Trotz der intensiven Belastung (Chrono in der City Nord) fühlten sich die Beine recht gut an. Um 8.18 Uhr stand ich dann tatsächlich leicht aus der Puste – auf dem Parkplatz des Autohauses. Es herrschte schon geschäftiges Treiben und der Chef mitten drin bellte Kommandos an seine Untergebenen.

> Kurz erhielt ich die nötigen Instruktionen, wurde mit einer Warnweste versehen und an die zu "ordnende" Kreuzung

geschickt. "Äh?! Welche Befugnisse hatte ich eigentlich? - Gab's da nicht noch so ein Schreiben? - Na ja, wird sich schon ergeben!" Tja, liebe Radler, so sieht es also mit den kompetenten Ordnern aus. Wir machen alles sehr intuitiv;) Um 8.50 Uhr bezog ich an besagter Kreuzung Position und harrte der Dinge, die bald auf zwei Rädern kommen würden.





8.55 Uhr – die ersten Radler kamen. Von vorn ist immer schwer auszumachen, wer zu einer Veranstaltung gehört und wer nicht, denn die "Rücken"nummer befindet sich...nun ja, eben auf dem Rücken ;). Erst als mir die ersten Radler den "Rücken" zu kehrten, erkannte ich: "Das sind ja Teilnehmer der RTF! - Häää? - Und wieso sind die jetzt schon hier?" Das nennt man Frühstart und gehört disqualifiziert. Nein, mal im Ernst... Nicht umsonst gibt es Regel, die dem Veranstalter auferlegt worden sind und vom selbigen, aber auch den Teilnehmern eingehalten werden sollten. Wenn jetzt ein Unfall an "meiner" Kreuzung passiert wäre, weil die besagten Teilnehmer was weiß ich gedacht hätten, ich würde ggf. den Verkehr zu ihren Gunsten regeln... Immerhin fragte einer Frühstarter, ob es schlimm gewesen sei, dass er unabhängig von den anderen losgefahren wäre... Prinzipiell muss es jeder selbst wissen; ich bin nicht sein Vormund. Abgesehen von der eben erwähnten Problematik; eine RTF ist auch eine "soziale" Veranstaltung - ein geselliges Miteinander, welches durchaus zelebriert werden kann. Doch dazu komme ich später. Na ja, Schwamm drüber. Bald kamen blockweise die Aktiven, die regelkonform gestartet sind. So verging die Zeit. Doch plötzlich wurde

### - Man lebt nur zweimal



mir gewahr, dass ich gefährlicher lebte, als ich anfangs dachte. Der gemeine Ordner an sich steht bald auf der roten Liste der bedrohten Arten. Wieder näherte sich der Kreuzung ein Pulk von Zweiradler, links kamen zwei Autos, rechts nichts. Das erste KFZ hielt netterweise an und ich richtet meinen Blick auf die sich nahenden "Velonisten". Ein aufheulender Motor ließ mich meine Aufmerksamkeit wieder nach links richten. Ein Passat schoss links am Kleinwagen vorbei und raste über die Sperrfläche auf mich zu. Lediglich ein Schritt nach vorn rettete mich vor einer Karriere als Kühlerfigur. Junge, Junge, der Mann muss ja ganz schön wichtig sein, dass er es an einem Sonntag um 9.10 Uhr so eilig hat.... Ein halbe Stunde und viele Radler später kam er aus der entgegengesetzten Richtung, hielt an und schnauzte mich an, es wäre hier illegal, was ich hier machen würde. "Freundlich" machte ich ihn darauf aufmerksam, dass er gerade den Verkehr aufhalten würde, wenn er hier

so mitten auf der Kreuzung stünde und er möge doch bitte weiterfahren. Denn just in diesem Augenblick befand ich mich im Multitaskingmodus; Telefon am Ohr mit der Nachricht, dass alle Radler auf dem Weg seien, und eine Aktive fragte mich, ob sie hier richtig wäre, auf der 110 km-Strecke. Da kann ich mich natürlich unmöglich mit einem solchen Verkehrs-Rambo auseinandersetzen. So ging/fuhr jeder seines Wegs. Ich wurde kurze Zeit später von René angeholt und als "Besen-Ordner" fuhren wir dem Feld hinter her.

Gemächlich ließen wir es angehen. Nach der Belastung vom vorherigen Tage hatten wir uns lang und locker;) vorgenommen. So näherten wir uns der ersten Verpflegungsstation und verköstigten die zahlreichen RTF-Spezialitäten des reichhaltigen Büffets; von Mettwurst- über Nutellabroten bis hin zu Special-Marshmellows (von Ultra Buffer) gab es alles. Die sind ein wenig gewöhnungsbedürftig, da sie, einmal in den Mund genommen,

Einen Großteil der Fotos der RTF hat Alexander Luttmann fotografiert, seine Fotos sind auf der Internetseite <a href="www.heldenfoto.de">www.heldenfoto.de</a> zu finden. Weitere Bilder stammen von Helmut Niemeier, dessen kommentierte Bilderschau auf seiner Seite <a href="www.helmuts-fahrradseiten.de">www.helmuts-fahrradseiten.de</a> zu finden ist. Klick auf Fotoalbum > RTF & Radmarathon > Page 3 > Schenefeld - Blankeneser Rundtoern '08.

Vielen Dank an die Fotografen!

scheinbar in ihrer Ausdehnung wachsen. Der ein oder andere ging noch einem menschlichen Bedürfnis nach und wir setzten unsere Reise fort.

Mit dem Wind im Rücken pedalierten wir durch die norddeutsche Tiefebene und führten philosophische und weniger philosophische Gespräche. Die Zeit verging wie im Fluge. Das Ordnerleben ist schon schön. Und schon erreichten wir die nächste Station in Bokel. Der Aufforderung, dass jeder von uns mindestens fünf Liter Iso- und andere Getränke zu sich nehmen sollte, sind wir nicht nachgekommen. Stattdessen wurden wahre Verpflegungsperlen herausgeholt: leckerer Kirschkuchen. So kann's ruhig weitergehen...

Nach dieser reichhaltigen Mahlzeit, sahen sich die beiden Ordner gezwungen, einen Zacken schneller zu fahren, um den Motor mal ein wenig in Schwung zu bekommen. Zudem nervte der nun von vorne kommende Wind ein wenig und wenn man schon zu zweit ist, kann man ja mal ein wenig kreiseln. Schnell war der Minuten vor uns in Bokel gestartet Fahrer eingeholt, der unser Angebot, mitzufahren, jedoch ausschlug. Schade!

Die gut unterrichteten Ordner merkten, dass etwas an der Streckenführung verändert wurde. Das Blütenfest in Seester veranlasste die Orga, ihre Teilnehmer nicht durch das Dorf zu leiten. Die ohnehin wohl manchmal durch (zu) viele Zweiradsportler geplagten Be-



Foto: Christoph Kummer



Foto: Reiner Stamm

wohner waren mit Sicherheit dankbar ob dieser Entscheidung;). Zahlreiche kleine und große Helfer sorgten auch an dieser Verpflegungsstation für einen reibungslosen Ablauf.

Nach einer kleinen Stärkung frönten René und ich unserer neuen Leidenschaft - dem Kreiseln: Mann, sind wir schnell:-) und an der Drehbrücke über die Pinnau trafen wir auf eine weitere Gruppe von Teilnehmern, mit denen wir noch viel Spaß haben sollten. Kummerani und Feder - so unsere Tarnnamen -, ihres Zeichens Ordner, hängten sich an den Karnevalstrupp ran und kontrollierten das Feld von hinten. Über kleinere Verstöße gegen die "Hausordnung" sahen sie großzügig hinweg. Der Trupp hat uns so gut gefallen, dass der rasende Reporter und Besen-Ordner Kummerani sich todesmutig an die Spitze der Gruppe setzte und beinahe Opfer des Gegenverkehrs wurde -, um ein kleines Erinnerungsvideo zu drehen und Fotos für die Nachwelt auf den Speicherchip zu bannen.

Die letzte Anlaufstation, um seine Flaschen und den Magen aufzufüllen, erreichten wir in Hetlingen. Zur Feier des Tages wurde nicht nur Wasser und Iso ausgeschenkt. Ich hülle mich hier in Schweigen. Doch so viel sei verraten: Wer kann schon so charmanten Radlerinnen ein Getränk mit italienischen Wurzel verwehren;) So wurde denn hier ausgiebig pausiert und geshakert bis man wieder losrollen wollte. Ein "Schleicher" trübte kurzzeitig die Aussichten auf eine pannenfreie Weiterfahrt. Schnell wurde eine Pumpe besorgt und der Schlauch wurde fachmännisch in einer rekordverdächtigen Zeit gewechselt.

Während sich die Spaßgesellschaft auf die verbleibenden Kilometer bis zum Ziel machten, blieben wir noch ein paar Minuten in Hetlingen, denn Feder schien noch ein paar letzte Details mit dem Chef-Ordner Arne besprechen zu müssen, der auch gerade vor Ort war. Nach den ersten kräftigen Antritten merken wir schnell, dass die Beine nicht mehr viel hergeben würden. Der Chrono des letzten Tages und die Kreiselei hat uns doch das ein oder andere Korn gekostet. Der Kösterberg, den wir normalerweise gar nicht mehr als "Berg" wahrnehmen, wurde in einem gefühlten Schritttempo "erklommen", als ob es sich dabei um Alpe d'Huez handeln würde. Zwischendurch waren wir wirklich erstaunt über die offensichtlich hervorragende körperliche Verfassung unserer Truppe, die wir meinten, bald eingeholt zu haben, doch bis ins Ziel nicht mehr antrafen. Sie hatten sich verfahren. Ich



Foto: Christoph Kummer

glaube, es waren die einzigen Teilnehmer, denen das passiert ist; wahrscheinlich haben sie sich verquatscht;)

Feder und ich gönnten uns auf diesen gelungenen Tag und ob der harten Arbeit, den lebensgefährlichen Situationen, denen wir uns ausgesetzt haben, ein kühles Erdinger "ohne" und ne leckere Bratwurst. Wir freuen uns schon aufs nächste Jahr, euch – liebe Teilnehmer – alle wiederzusehen; egal bei welchem Wotter

Hier soll den zahlreichen Helfern gedankt werden, die nicht auf dem Rad unterwegs sein konnte. Stattdessen kümmerten sie sich alle um einen reibungslosen Ablauf der Austragung – "2. Blankeneser Rundtörn".

Bevor ich hier sentimental werde... bis bald! Wir sehen uns im nächsten Jahr!

Christoph Kummer



## Fahrradstaffel unterwegs - die RTF aus Sicht der Polizei

Erfahrungsbericht des PK Beckmann (Fahrradstaffel der Polizei Hamburg) zum 2.Blankeneser Rundtörn

Bereits zum zweiten Mal hat uns Arne "eingeladen", beim Blankeneser Rundtörn als Ordnungskräfte tätig zu werden. Arne hat bei uns 2006 ein Praktikum absolviert. Da er ebenfalls wie ich Radsportler ist, fand sich schnell eine Gesprächsgrundlage.

So waren wir dann am Veranstaltungstag mit sechs Beamten anwesend. Bei sehr sommerlichen Temperaturen besetzten vier von uns einen Messestand und informierten über fahrradrelevante Themen. Des weiteren konnte man Informationsmaterial oder kleine Gebrauchsgegenstände (Polizeikugelschreiber, Speichenreflektoren...) bekommen. Außerdem war ein Tischkicker aufgebaut, mit dem z.B. die Kinder spielen konnten. Es gab auch den ein oder anderen, der die Kollegen zum Duell aufforderte. Ich wurde jedoch angewiesen, über den Ausgang dieser hart umkämpften Spiele keine Auskunft zu geben.

Meine Aufgabe war es, mit einem weiteren Beamten die Strecke abzufahren, um mögliche Brennpunkte ausfindig zu machen und Gefahrenstellen zu begutachten.

Da wir nichts ausschließen wollten, beschlossen wir, die große Runde (155km) zu fahren. Inkl. Anfahrtsweg zur Dienststelle hatte ich dann am Ende über 200km mit dem Rad hinter mir!

Wir hatten uns entschlossen, (zumindest den großen Teil) locker in Gruppen mitzufahren, damit man sich mit den Teilnehmern noch unterhalten konnte. Ohne die notwendige aufmerksame Fahrweise zu vernachlässigen, kam es dann auch immer wieder zu Gesprächen mit Radsportlern, welche die Fahrradstaffel aus Hamburg noch gar nicht kannten. Außerdem konnten wir u.a. Auskunft über rechtliche Themen geben, z.B. bei Fahrten im geschlossenem Verband.



Für die interessierten Radsportler möchte ich hier nur kurz auf § 27 StVO (Verbände) hinweisen, wonach mind. I5 Radsportler einen Verband bilden dürfen. Diese dürften dann u.a. zu zweit nebeneinander (auch entgegen der Radwegbenutzungspflicht) die Fahrbahn benutzen.

Wir legten dann anfangs diverse Kilometer mit einer größeren Gruppe in Zweierreihe zurück. "Anführer" dieser Gruppe waren Fahrer und Fahrerinnen einer Trainingsgemeinschaft der Sparkasse, welche diese Gruppe in ihren roten Trikots auch optisch dominierten.

Zunächst waren wir weiter hinten angegliedert und konnten beobachten, wie man sich vorne vorbildlich ablöste (der rechte Fahrer ging rechts raus/der linke links).

Das Tempo war eigentlich immer schön gleichmäßig. Irgendwann war ich dann an der Reihe. Ich befand mich auf der linken Seite und hatte nun rechts einen etwas älteren Radsportler der Sparkasse neben mir. Ich versuchte eigentlich, das vorherige Tempo beizubehalten, musste jedoch feststellen, dass dabei mein Nebenmann immer eine halbe Radlänge vor mir fuhr.

Nach einigen Kilometern entschloss ich mich, aufzuschließen. Leider war das Tempo jetzt aber so hoch, dass von hinten die ersten Rufe kamen ("vorne kürzer").

Kurze Zeit später ging mein Nebenmann dann raus, nachdem er vorher nochmal ordentlich beschleunigt hatte, und mein Kollege übernahm zusammen mit mir die Führungsarbeit. Das Tempo blieb jedoch so hoch wie vorher und es dauerte eigentlich nicht lange, da waren von der Gruppe nur noch vier Mann übrig. Leider war das Tempo nun auch so hoch, dass ich mich nicht mehr mit anderen unterhalten konnte.

Den Rest der RTF verbrachten wir in ähnlichen "Tempogruppen", wo es mehr oder weniger in einem Ausscheidungsrennen endete.

Die Auswahl der Strecke war aus meiner Sicht eigentlich sehr gelungen. Lediglich kurze Abschnitte auf den kleineren Wirtschaftswegen fand ich aufgrund der geringen Fahrbahnbreite etwas problematisch.

Gruß und bis zum nächsten Mal:

Stefan Beckmann

### Gemeinsam starten und

### Radtourenfahrten im

So langsam entwickelt sich das Thema "geschlossener Verband" zu einem Hobby von mir. Schon in der letzten Ausgabe habe ich über die RTF im geschlossenen Verband des RSC Oeversee berichtet. In dieser Saison habe ich weitere Erfahrungen in diesem Bereich sammeln können. Eine Wiederholung der Fahrt in Oeversee war nicht möglich, da der Verein wegen Personalmangels seine Radtourenfahrten ausfallen lassen musste. Vermutlich hätte ich zugunsten der Mutter aller Verbandsfahrten auch auf eine Teilnahme verzichtet. Zeitgleich fand nämlich eine Verbandsfahrt mitten durch Berlin statt.



### Mitten durch die Stadt

Der Besuch einer guten Freundin in der Hauptstadt stand schon lange wieder auf dem Programm, der sich nun am 3. Mai gut mit der Teilnahme bei der RTF "Berlin Total" verbinden ließ. Mario hatte auch noch eine Tour in die Gegend offen und war schnell zu überzeugen, in Berlin ebenfalls an den Start zu gehen. Sogar zwei Freunde aus Berlin konnte er von einer Teilnahme überzeugen. Das Wetter war besser, als der bewölkte Morgen es vermuten ließ. Wir sind bei trockenem, überwiegend sonnigem Wetter durchgekommen. Rund 300 Teilnehmer hatten sich auf dem Hof einer Schönefelder

Schule versammelt, um auf mehreren Schleifen entweder 75, I I 0 oder I 50 km durch die Berliner Innenstadt auf dem Rad zurück zu legen. Wir wurden von einigen Streifenwagen und der Motorradstaffel der Berliner Polizei begleitet. Unser Begleitschutz sorgte dafür, dass wir an keiner roten Ampel oder zu sonstigen Gelegenheiten unsere Fahrt unterbrechen mussten.

Auf diese Weise erzeugten wir einiges Aufsehen auf der Straße und fingen uns so den einen oder anderen Anfeuerungsruf von Berlinern und Touristen ein. Besonders auf dem Ku-damm war einiges los. Vielen dachten, sie hätten es mit einem professionellen Rennen zu tun.

Diesem Irrglauben sollte man als Teilnehmer allerdings nicht unterliegen. Radtourenfahrten im geschlossenen Verband werden in der Regel mit geringerer Geschwindigkeit als "normale" RTFs gefahren. Wir hatten nach rund 110 km einen Schnitt von etwa 27 km/h.

Dies führte dazu, dass einige Teilnehmer aus Berlin über das "Tempo" enttäuscht waren und den mangelnden Trainingseffekt beklagten. Wir Auswärtigen waren jedoch begeistert von der Möglichkeit, unbehelligt an nahezu allen Berliner Sehenswürdigkeiten vorbeiradeln zu können. Es fehlte eigentlich nur die Fahrt durch das Brandenburger Tor. Bei einem Tarif von drei Euro für BDR-Mitglieder ist das im Vergleich zum Velothon ein unschlagbares Preis-Leistungs-Verhältnis.

Respekt verdient haben die zahlreichen Fahrer der Motorradstaffel, für die es anstrengender war als für uns, sich über Stunden bei für sie langsamen Tempo auf den unbequemen Motorrädern zu halten. Wer einmal eine RTF der anderen Art und günstiges Sightseeing auf dem Rad erleben will, sollte auch einmal eine RTF im geschlossenen Verband durch Berlin bestreiten. Meist gibt es dazu zwei oder drei Möglichkeiten in der Saison.



### gemeinsam ins Ziel

### geschlossenen Verband

### **Quer übers Land**

Eine weitere Möglichkeit, im geschlossenen Verband eine RTF zu bestreiten, gab es während der Bundesradsportwoche in Nortorf. Die RSG Mittelpunkt hatte ein tolles Programm im Juli auf die Beine gestellt. Ich war eigentlich als Kontrollfahrer für diese Fahrt eingeteilt, wurde dann allerdings doch nicht mehr "benötigt" und konnte so entspannt am Ende des Feldes mit Friedrich "Fritze" Wellner, dem RTF-Fachwart aus Berlin, hinterher radeln. Dabei konnte er mir Döntjes aus dem Berliner Verband und dem BDR Breitensport erzählen. Fritze ist definitiv jemand, dem der Gesprächsstoff nie ausgeht.

Am Start wurden die Teilnehmer in vier verschiedene Leistungsgruppen eingeteilt, die jeweils von einem Polizeimotorrad und einem Besenwagen begleitet wurden. Wir waren mit etwa 80 weiteren Radfahrern auf der 115 km-Strecke unterwegs und sollten einen Schnitt von rund 27 km/h fahren. Das haben wir auch so umsetzen können. Die Strecke führte weitestgehend über Land, ein Abstecher durch den Kanaltunnel in Rendsburg (sonst für Fahrräder gesperrt) mit anschließender Stadtdurchfahrt durfte nicht fehlen. Die erste Verpflegungsstelle war an einem kleinen "Busbahnhof" aufgebaut. Zu lange durfte nicht geschlemmt werden, da die nächste Gruppe schon auf unsere auflief.

Die Fahrt selber verlief recht unspektakulär, was das Fahren selbst. aber auch die Landschaft anging. Meist war es halt eher eben. Wir waren aber mit schönstem Sonnenschein gesegnet, so dass die Fahrt neben dem Nord-Ostseekanal zwar keine fahrerischen Höchstleistungen erforderte, aber pittoreske Ausblicke bot. Die Fahrt im geschlossenen Verband fand dann ihr Ende an Fähre über den Nord-Ostseekanal. Unsere Gruppe passte nicht auf eine Fähre, so dass es so zu einer zwangsweisen Feldertrennung kam. So verloren wir zwar unser Führungsmotorrad, die Auflösung des Verbandes war aber sowieso vorgesehen, so dass jeder nach dem Übersetzen für die Fahrt alleine verantwortlich war. Wir blieben mit einer Gruppe von rund einem Dutzend Fahrer zusammen und durften uns bald über ein neues Führungsmotorrad freuen, als die ersten Starter der 75 km-Runde auf uns aufliefen. So bildeten wir ein harmonierende Einheit bis zum Ziel. Nun hatten wir das Gefühl, eine ganz normale RTF zu fahren, mit der dort typischen Gruppenbildung. Der große Vorteil war aber, dass wir nun "unser eigenes" Polizeimotorrad hatten, das uns den Weg freimachte, den Gegenverkehr anhielt und für ein meckerfreies Durchkommen sorgte. So komfortabel bin ich noch nie eine RTF gefahren. Leider dürfte sich dies auch so bald nicht wiederholen.





### RSG-Jubiläumstour durch Hamburg

Angeregt durch meine diesjährigen Erfahrungen, ist meine Idee, eine Fahrt im geschlossenen Verband durch Hamburg zu organisieren, weiter gereift. Sie wurde ja bereits auf der letzten Mitgliederversammlung positiv aufgenommen, eine Umsetzung in 2009 ist allerdings noch nicht möglich, weil die organisatorischen Grundlagen zum September 2008 noch nicht vorhanden waren. Dies wäre aber nötig gewesen, um die Veranstaltung beim BDR anzumelden.

Viel schöner ist es ja auch, wenn wir eine solche Fahrt als Höhepunkt zum 10jährigen Bestehen der RSG Blankenese präsentieren können. Damit das gut gelingt, will ich schon jetzt voll in die Planung einsteigen, damit etwaige Steine im Weg gut mit allen Beteiligten (Genehmigungsbehörden, Verband, etc.) aus dem Weg geräumt werden.

Aus den Reihen der Mitglieder brauche ich da vorerst zweierlei Unterstützung. Zum einen soll es wie zum Blankeneser Rundtörn ein engagiertes Planungs- und Organisationsteam geben. Wer also schon jetzt Lust hat, sich einzubringen, der melde sich bei mir. Die Kontaktdaten findet Ihr auf der Pinnwand-Seite. Zum anderen unterscheidet sich die Fahrt im geschlossenen Verband von anderen Fahrten doch stark, so dass begleitende Radfahrer ggf. vorab eine solche Fahrt "üben" müssen, damit man den Besonderheiten einer solchen Tour Rechnung trägt. Wer also gerne **Begleitfahrer** sein möchte, sage mir daher auch schon jetzt Bescheid, weil wir da ggf. noch Übungsfahrten oder etwas in der Richtung machen werden und eine spontane Teilnahme als Begleiter nicht möglich sein wird. Ich freue ich darauf, 2010 mit Euch ein Highlight im Norddeutschen Radsportkalender setzen zu können.

Arne

### Rund um den Müll

### Vereinsmeisterschaft 2008 auf der ehemaligen Deponie Georgswerder

Spätsommerlich schön präsentierte sich Hamburg am letzten August-Sonntag, der gleichzeitig der letzten Sonntag vor den Cyclassics war und der letzte Tag des Sommers Anno 2008, an dem ich mir in unmotivierter Stimmung mein Rad unter den Hintern klemmte. 25° C Außentemperatur, nahezu wolkenloser Himmel und trockene Luft boten ideales Wetter für das Zeitfahren auf dem asphaltierten Rundkurs der Deponie in Georgswerder, der nunmehr schon zum zweiten Mal Austragungsort des vereinsinternen Meisterschaftskampf war.

15 Starter traten an aus fast allen Altersklassen von UI3 bis Senioren 4. Der flache Rundkurs forderte sicher topographisch wenig vom Radfahrer ab, entscheidend wurde heute der Wind: Die Windräder auf dem Gipfel des Müllberges kreiselten in einer Manie, die jedem Verfechter von erneuerbaren Energiequellen die Freudentränen ins Antlitz gezaubert hätten. In der parallel zur Autobahn verlaufenden Gegengerade stand eine ziemlich frische Brise, die einen beim Einfahren ermahnte, nicht zu viele Körner auf einmal zu verschießen. Für mich war das jedoch kaum von Bedeutung, da ich heute als Kameramann und nicht als Teilnehmer fungierte. Die Kehrseite der Windwand an der A255 war ein herrliches Spektakel für Zuschauer und Verantwortliche, denen die Rennradler bei Rückenwind und hohem Tempo auf der langen Zielgeraden quasi entgegenflogen.

Nachdem sich alle eingefunden, ein Elbe-Wochenblatt-Schreiberling uns für seinen Artikel abgelichtet und kurz die Spielregeln erklärt worden waren, konnte der Kampf gegen die Uhr beginnen. Stefan Foitlinski eröffnete das Rennen und war gleichzeitig der erste Starter der hart umkämpften AK Senioren 2: Gleich sechs Fahrer gingen hier an den Start. Der Rundenrekord von 4:03 min. den im letzten lahr Michael Heinz und Klaus Schröder aufgestellt hatten, hielt nicht lange. Die Bestmarken purzelten förmlich. 3:56 von Stefan, 3:54 vom zweiten Starter Alex Kraffczyk, bis hin zu einer sagenhaften 3:5 I von Martin Huber.

Das Rennen bei den Senioren zwei wurde souverän von Alexander Kraffczyk dominiert. Bei allen Zwischenzeiten lag er vorne und wurde am Ende als einziger Fahrer mit einem 38er-Schnitt Vereinsmeister. Stefan Foitlinski verlor auf den ersten Runden zu viel Zeit und kam auch am Ende nicht mehr ganz heran, wurde aber noch starker Zweiter. Denkbar knapp sicherte sich nach einem harten Kampf Joachim "Wiggi" Wiegers Bronze mit nur 4 Sekunden vor Bernd Cords. Ob

es daran lag, dass er den Schlusssprint zumindest optisch kraftvoller angezogen hatte - man weiß es nicht. Auf jeden Fall waren die beiden, zusammen mit Stefan und U17-Fahrer Niels lange in der Gruppe um den Berg gebrettert, bis die ersten Zuschauer sie darauf hinwiesen, dass dies doch kein Team-Zeitfahren sei. Unangefochten dahinter lag Hans-Peter Meybauer, der im schnittigen Outfit angetreten war und mit einem Schnitt von 36,4 km/h die hohe Leistungsdichte seiner Altersklasse bestätigte. Michael Reinsch war im Ziel schließlich sechster und hatte einen wahren Kraftakt hinter sich (man sah es ihm an, wie sehr er gekämpft haben musste) und war mit 34,6 km/h durchschnittlich auch wahrlich nicht langsam gewesen.

Die restlichen Klassen boten nicht mehr als jeweils zwei Starter auf, was dem Ganzen aber nicht die Spannung entzog. Jochen Tank fuhr in solidem Tempo ebenso als einziger Starter der Senioren 3 zum Meistertitel, wie Niels Franke in der U17 nach einem spektakulären Schlussspurt und beachtlichen Rundenzeiten (das Tempo bin ich hier letztes Jahr als U I 9er am Anschlag gefahren, Hut ab!) und Jonas Vogel in der Klasse U I 5, der die undankbare Aufgabe hatte, als letzter Starter dem Publikum bis zum Ende beste Unterhaltung zu bieten. Mit einem Fight auf der letzten Rille, abgerundet durch einen tollen Sprint auf den letzten Metern ließ er aber keine Spur von Langeweile aufkommen.

Die einzigen beiden "Kiddies", die noch jünger waren, Aaron Carberg und Marc Späth in der U13, pushten sich in ihrem Wettkampf drei Runden lang zu Höchstleistungen und schlossen in einem Wimpernschlag-Finale mit nur zwei Sekunden Differenz ab. Hierbei erfuhr sich Aaron, der amtierende U11-Meister 2007 nun den Titel in der U13, wobei sich Marc als Silbermedaillen-Gewinner genauso als Sieger sehen durfte.

Foto: Jochen Tank





Die beiden "Oldies" Klaus Schröder und Herbert Willmer lagen nicht ganz so dicht zusammen. Klaus, der allerdings auch deutlich mehr Trainingskilometer in den Beinen hatte als Herbert, der ehrenvoll als ältester Teilnehmer (Jg. 1938) den Kurs umrundete, gewann in souveräner Manie mit drei Minuten Vorsprung mit gemittelt beachtlichen 35,8 km/h.

Die beiden Herrschaften, mit denen ich am Ende zusammen durch die Stadt zurückfuhr, kämpften heute in Georgswerder im den Sieg bei den Senioren 1. Arne Naujokat erwartete keine Leistung von sich – zu selten wäre er zum Fahren gekommen und außerdem wisse er noch nicht, ob er dank leichter Erkältung überhaupt volle Kanne fahren könne, meinte er morgens zu mir. Martin hingegen sah man seine Ambitionen nicht nur an den muskulösen Waden an. Dass er auf seiner ersten Runde gleich zum neuen Streckenrekord heizte, war dann schon der Wink mit dem berühmt-berüchtigten Zaunpfahl. Wenn man die heutige Fahrweise von Arne und Martin vergleicht, möchte man meinen, Martin hätte 100% gegeben, Arne irgendwas im Bereich > 150%. Am Ende entschied er

sich doch, zu fighten wie ein Weltmeister und Runde für Runde konnte man sehen wie er mehr litt. Unter tosendem Applaus beendete er die letzte Runde im Kampf; dazu vehement und medienwirksam (ich war mit der Kamera bestens positioniert) auf das Vereinslogo deutend. Martin war zu dem Zeitpunkt schon längst im Ziel und wurde mit 37,3 km/h im Schnitt Vereinsmeister.

Den Abschluss des Tages bildete ein Kurzausflug auf den Gipfel des etwa 40 Meter hohen Berges, der auf der Elbinsel aus dem Nichts aufragt. Folglich hatten wir beste, uneingeschränkte Sicht auf die Hamburger City, die bei Kaiserwetter glänzend und bunt erstrahlte (das vom Grünspan gefärbte Kupferdach des Rathauses, die schwarze Silhouette St. Nikolai, der weiße Fernsehturm, Baukräne in der Hafen-City in allen Formen und Farben).

An dieser Stelle ein gaaaanz herzliches Dankeschön an:

Tom und Traudl, die das Ganze bestens und ohne Komplikationen in einem angenehm familiären Rahmen organisiert haben; Martin Effenberger, der ver-

antwortlich dafür war, dass wir das Gelände nutzen durften; Thomas Lemcke für die reibungslose Zeitnahme (gut, warum am Ende kurzzeitig einem Teilnehmer 2 Minuten geschenkt wurden, weiß man nicht, aber der Irrtum wurde ja aufgeklärt); allen Teilnehmern, ohne die die Veranstaltung gar nicht zustande gekommen wäre und die mir Videomaterial vom Feinsten lieferten (ich hoffe der Film ist gut geworden, wenn dies hier gedruckt wird) und zu guter letzt Arne, der mich motiviert hatte, mit dem Rad zur Strecke zu fahren und somit mit verantwortlich dafür war, dass ich die Lust am Radsport wiederfand. Wie oben erwähnt, war es das letzte Mal, dass ich unmotiviert aufs Rad stieg; nachdem mich den August über nach Krankheit und Formverlust (ich und Form - haha, der war gut) keine zehn Pferde aufs Rennrad bekamen, war dies der Startschuss zu einer neu erblühenden Leidenschaft. Einziger kleiner Wermuts-Tropfen: Ich trat nicht zur Meisterschaft an, weil ich keine Lust hatte, mich bei meiner aktuellen Verfassung zu blamieren, dabei wäre ich als einziger U19-Starter Vereinsmeister geworden.

Luciano Lodi

Teilnehmer	Altersklasse	1	2	3	4	5	6 Er	ndzeit	Platzierung	km/h
Fortlinski, Stefan	Sen 2	03:56	04:06	04:03	04:00	03:57	03:53	23:55	2	37,5
Krafficzyk, Alexander	Sen 2	03:56	03:54	03:58	03:58	03:59	03:52	23:37	1	38,0
Cords, Bernd	Sen 2	04:03	04:02	04:01	03:56	04:10	04:07	24:19	4	36,9
Reinsch, Michael	Sen 2	04:12	04:15	04:22	04:25	04:22	04:20	25:56	6	34,6
Wiegers, Joachim	Sen 2	03:56	04:06	04:00	04:00	04:04	04:09	24:15	3	37,0
Meybauer, Hans-Peter	Sen 2	04:04	04:03	04:04	04:10	04:12	04:03	24:36	5	36,4
Huber, Martin	Sen 1	03:51	03:57	04:12	04:03	04:05	03:55	24:03	1	37,3
Naujokat, Arne	Sen 1	04:12	04:27	04:26	04:37	04:27	04:31	26:40	2	33,6
Tank, Jochen	Sen 3	04:22	04:25	04:25	04:27	04:22		22:01	1	33,9
Franke, Niels	U17	04:02	04:02	04:17	04:27	04:21		21:09	1	35,3
Schröder, Klaus	Sen 4	04:08	04:08	04:14	04:11			16:41	1	35,8
Willmer, Herbert	Sen 4	04:52	04:58	04:57	04:54			19:41	2	30,4
Carberg, Aaron	U13	04:44	04:53	04:49				14:26	1	31,1
Späth, Marc	U13	04:44	04:56	04:48				14:28	2	31,0
Vogel, Jonas	U15	04:36	04:53	05:02	05:06			19:37	1	30,5

### Quer durch Deutschland von

Mal mit dem Rad durch Deutschland fahren, von Nord nach Süd. Ein Gedanke, der schon seit einiger Zeit in meinem Kopf herumschwirrte. Nun fahre ich seit Oktober 2007 wieder intensiv Rad und nenne seit Februar 2008 ein Cross-Rennrad mein Eigen. Nichts Supertolles,



aber es liegt im Rahmen meines Budgets, ich kann fahren und das ist für mich erst einmal die Hauptsache. Außerdem erlaubt es mir, auch mal etwas abseits asphaltierter Straßen ohne allzu große Zurückhaltung zu fahren. Das Rennrad gab dann auch den Impuls, sich einem Radsportverein anzuschließen, um nicht immer alleine durch die Gegend zu fahren.

So stieß ich also im Frühjahr 2008 auf die RSG Blankenese und nach ein paar "Probefahrten" gab ich meinen Mitgliedsantrag ab. Bin also einer der Neuen.

Nachdem ich mit dem Rennrad fleißig gefahren bin und mich fit genug fühlte, hielt ich den Zeitpunkt für geeignet, meine Idee in meinem Urlaub in die Tat umzusetzen. Es sollte eine Mischung aus Radfahren und "auch mal die Seele baumeln lassen" werden, ich wollte also nicht die Strecke in "Rekordzeit" durchfahren, sondern auch Landschaft und Orte genießen, Wind und Wetter fühlen, sich selbst spüren, entspannen, soweit fahren, wie man Lust hat, Urlaub eben. Das Ganze mit Minimal-Ausstattung, nur mit dem, was in meinen Rucksack passt. Übernachtet werden sollte in Pensionen oder Jugendherbergen, aber ohne etwas vorzubuchen. Nachdem noch ein Freund zusagte, einen Teil der Strecke mitzufahren, stand der Umsetzung nichts mehr im Wege. Bei der Planung der Route half der Rad.RoutenPlaner.6.0 aus dem TVG Verlag und der ADAC-Straßenkartensatz Deutschland im Maßstab 1:200.000 für

14,95 EUR. Die angebotenen Fahrradkarten waren mir einfach zu teuer, der Maßstab wäre 1:150.000 gewesen, kein so großer Unterschied.

Startpunkt sollte Flensburg sein, Ziel Oberaudorf südlich von Rosenheim, kurz vor der Grenze nach Österreich, weil dort meine Schwester wohnt. Klar war auch, dass die Strecke östlich des Harzes verlaufen sollte, da ich diese Gegend nur wenig oder gar nicht kannte. Das Rad wurde zusätzlich mit einer Klingel ausgestattet, was sich als sehr nützlich erwies und

die Klickpedale gegen normale ausgetauscht, um nur ein Paar Schuhe mitzunehmen, mit denen man auch "normal" gehen konnte. Neben einer zweiten Garnitur Radkleidung kamen noch eine Regenjacke, Arm- und Beinlinge, eine lange Hose, kurze Hose, zwei T-Shirts und Hemd, etwas Unterwäsche, Strümpfe, Waschzeug, Handtuch und Routen-/Kartenmaterial in den Rucksack, natürlich auch eine kleine Digitalkamera. Und ganz wichtig: "Rei in der Tube". Das wars im Wesentlichen.

Am 13.07.2008 fuhr ich dann los. So konnte ich zwar die RTF in Seevetal nicht mitfahren, aber da ich nur 14 Tage Urlaub hatte und nicht so ganz sicher war, welche Etappen in den etwas hügeligeren Gegenden der Tour zu schaffen sind, außerdem das Zusammentreffen mit meinem Freund Jens für den folgenden Donnerstag in Magdeburg geplant war, musste ich diesen Termin schon wählen. Alles geht eben nicht. Morgens gegen 7.00 Uhr fuhr ich mit dem Rad zum Bahnhof Pinneberg, Fahrkarte kaufen und ab mit dem Zug über Neumünster nach Flensburg. In Flensburg angekommen, startete ich meine Tour um 10.00 Uhr bei bedecktem Himmel. Kurz hinter Flensburg bekam ich die ersten

Regentropfen ab, es war aber nach fünf Minuten wieder vorbei, nicht der Rede wert, die Regenjacke konnte im Rucksack bleiben. Etwa eine Stunde später schien dann auch die Sonne und ich legte meine erste Pause am Schloss Gottorf in Schleswig bei zwar windigem, aber ansonsten schönem Wetter ein. Anschließend weiter Richtung Rendsburg, die Landschaft zwischen den beiden Städten ist sehr nett und abwechslungsreich. Das Wetter wurde wieder etwas wechselhaft, aber es regnete zumindest nicht. In Rendsburg habe ich mich dann etwas verfranst, außerdem setzten leichte Magenkrämpfe ein, die Folge einer etwas heftigeren Magenverstimmung von Freitag auf Samstag, die das ganze Vorhaben noch mal kurz ins Wanken brachte. Hinter Rendsburg dann etwa 13 km auf der Nordseite am Kanal längs und mit der Breiholzfähre übergesetzt. Nach kurzer Pause weiter über Aukrug Richtung Bad Bramstedt. Dort war meine erste Übernachtungsstation bei einer Freundin, gegen 18.30 Uhr nach 144 km trudelte ich dort ein. Eine gute Portion Spagetti mit einer vorzüglichen Tomatensoße brachte mich dann schnell wieder auf die Beine.

14.07. Am frühen Morgen ging es bei bedecktem Himmel an Kaltenkirchen vorbei über Bad Oldesloe Richtung Lauenburg. Etwa 10 km vor Bad Oldesloe ein kurzer Knall und mein Sattel lag auf der Straße, Schraube gerissen. In Bad Oldesloe fand ich schnell ein Fahrradgeschäft, aber die Schraube gab es nicht. So musste es eine neue Sattelstütze sein, die freundlicherweise aus einem anderen Rad ausgebaut wurde.

Dann ging es weiter und ich hatte die nächsten 10 km die Begleitung eines älteren Herrn mit Mountainbike, der mir den Weg wies. Hinter Trittau dann wieder strahlender Sonnenschein, während der Vormittag eher bedeckt war. In Lauenburg über die Elbe und dann auf der Elbuferstraße und dem Elbe Radweg bis Bleckede. Nach kurzem Suchen für 30 EUR eine kleine Ferienwohnung mit Einrichtung in bestem Gelsenkirchener Barock als Quartier gefunden.

### Nord nach Süd

Tagesetappe 162 km.

15.07. Erst einmal an der Elbe gefrühstückt, dann auf der Elbuferstraße in Richtung Hitzacker gefahren, mit schöner langer Abfahrt, die mein Rad auf knappe 65 km/h brachte. Nach einem kurzen Stopp an einem Aussichtsturm mit herrlichem Blick über die Elbe ging es weiter über Dannenberg, Schnackenburg, Seehausen nach Werben. Die Straßen im Osten sind hier teilweise doch in einem sehr desolaten Zustand. In Werben fand ich eine kleine, nette Pension, 25 EUR mit Frühstück.

Tagesetappe 134 km.

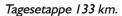
16.07. Auf dieser Etappe setzte nach etwa 15 min. Fahrt Regen ein. In Tangermünde suchte ich mir ein kleines Café, um dem Regen wenigstens für eine Weile zu entkommen. Mit nur kurzen Unterbrechungen hörte der Regen bis zu meinem Tagesziel Magdeburg auch nicht mehr auf. Irgendwann ist man halt nass und dann ist es auch fast egal, man fährt einfach. In Magdeburg hatte ich mir am Tag zuvor in der Jugendherberge ein Zimmer reserviert. Dort wurde erst einmal der Rucksack geleert und alles zum Trocknen ausgebreitet. Eine warme Dusche brachte mich dann wieder auf Trab und ein gutes Essen bei einem

gemütlichen Italiener tat sein Übriges.

Tagesetappe 115 km.

17.07. Am nächsten Morgen, bei Sonnenschein, traf ich mich mit meinem Freund Jens, der mit dem Zug nachgefahren war, am Magdeburger Bahnhof

und nun ging es gemeinsam weiter. Jens fuhr mit einem normalen Tourenrad mit Achtgang-Nabenschaltung, aber als gut trainierter Sportlehrer kein Problem für ihn und die gemeinsame Reisegeschwindigkeit pendelte sich recht schnell ein. Wir verließen Magdeburg Richtung Süden, über Calbe, Bernburg ging es an Halle vorbei bis Mücheln. Auch dort fanden wir für 22 EUR mit Frühstück schnell eine Übernachtungsmöglichkeit. Nach einem guten Essen im einzigen geöffneten Restaurant am Ort, fielen wir müde in unsere Betten.



**18.07.** Nach einem guten Frühstück ging es weiter Richtung Freyburg an der Unstrut und so langsam wurde es immer hügeliger. Am Nachmittag steckten uns schon einige längere Steigungen in den

In der Bahn nach Flensburg

Beinen und bis zum Abend kamen noch einige dazu. Das Wetter war wechselhaft, aber ohne Regen. Am Abend erreichten wir den Ort Ziegenrück im Thüringer Wald, wo wir ein Zimmer in einem kleinen Gasthaus fanden. Wir wurden vom Wirt nett begrüßt, frei nach dem Motto, man hätte quasi schon auf uns gewartet. Der Abend verging recht schnell bei rustikalem Essen, ein paar Kräuterschnäpsen und netter Unterhaltung mit den Wirtsleuten, die ein wenig aus den Gegebenheiten zu DDR-Zeiten erzählten.

Tagesetappe 129 km.

19.07. Der Tag begann kühl und bedeckt, unsere Strecke verlief entlang der Saale. Auch hier waren wieder einige zum Teil recht lange Steigungen zu überwinden, die den Schweiß zum fließen brachten. Das Wetter wechselte zwischen bedeckt mit ein paar Regentropfen und Sonnenschein. Wir richteten uns nun im Wesentlichen nach dem Saale-Radweg. Dieser änderte seinen Zustand über Schotterwege, Feldwege, Kopfsteinpflaster bis hin zu neu asphaltierten Wirtschaftswegen. Die Beschilderung des Radweges war eigentlich gut, aber irgendwo fehlte wohl doch eins, so kam es dass wir gegen Abend gute 15 km im Kreis gefahren waren. Aber ein leckeres Weizenbier im Garten des Gasthauses bei Münchberg, das für diese Nacht unsere Bleibe sein sollte, ließ uns das schnell wieder vergessen.

Tagesetappe 115 km.

**20.07.** Um 9.00 Uhr brachen wir zur nächsten Etappe auf. Das Wetter ist bedeckt und kühl. Wir orientierten uns





nun am Haide-Naab-Radweg und hatten nach kurzer Zeit eine schöne, längere Bergabfahrt auf asphaltierter Strecke mitten durch ein Waldstück. So langsam wurde das Wetter besser und die Sonne bescherte uns deutlich angenehmere Temperaturen. Den Radweg verloren wir ab und zu wegen schlechter oder fehlender Beschilderung, fanden ihn aber doch immer wieder. Um 15.30 Uhr durchbrach ich dann die 1.000 km Marke dieser Tour, was in einer nahe gelegenen Wirtschaft mit einem gut gekühlten Bier gebührend zelebriert wurde. Abends erreichten wir Nabburg. Dort fand im alten, auf einer Anhöhe gelegenen, mittelalterlich geprägten Stadtkern ein Mittelalterfest statt, was die Suche nach einer Unterkunft ein wenig erschwerte. Etwas außerhalb fanden wir in einer Pension doch noch ein Doppelzimmer. Anschließend schauten wir uns noch etwas auf dem Stadtfest um.

#### Tagesetappe 140 km.

21.07. Bei Sonnenschein, blauem Himmel und weißen Wolken ging es weiter den Haide-Naab-Radweg entlang, der sich auch von seiner schönen Seite zeigte. In Regensburg steuerten wir den Bahnhof an, um uns nach Zügen für die Rückfahrt von Oberaudorf nach Hamburg zu erkundigen. In allen IC-/ICE Zügen gab es keine Plätze mehr für die Fahrräder, nur eine Verbindung mit Regional-/Nahverkehrszügen. Wir verließen Re-

gensburg unverrichteter Dinge. Gegen 18.00 Uhr bekam mein Rad dann einen Platten. Der Mantel war schon reichlich abgefahren, es war hier und da schon das Gewebe zu sehen. Da ich keine Lust hatte, den Schlauch zu flicken, holte ich also den mitgeführten Ersatzschlauch aus der Satteltasche. Leider hatte ich statt eines neuen Schlauches einen alten mit Loch eingepackt. Also doch Schlauch flicken. Beim Aufpumpen ging auch noch meine Luftpumpe kaputt. Wir fuhren dann noch weiter bis Landshut, wo wir uns in der Jugendherberge einquartierten. Nach einer leckeren Portion Spaghetti und etwas Tourenplanung ging es ins Bett.

#### Tagesetappe 148 km.

22.07. Bei leichtem Regen brachen wir um 9.00 Uhr bei der Jugendherberge auf und machten uns auf die Suche nach einem vernünftigen Fahrradgeschäft in Landshut. Nach kurzer Zeit wurden wir fündig, auch ein Mantel in der richtigen Größe war vorhanden. Man bot mir an, den Mantel in der Werkstatt zu wechseln. Gesagt getan, nur leider klemmte ich den Schlauch wohl etwas ein, was dieser beim Aufpumpen mit dem Kompressor bei etwa drei Bar mit einem lauten Knall quittierte. Die Worte des Mechanikers, dass ihm das auch zwei- bis dreimal im Jahr passieren würde, trösteten mich etwas. Nach Erwerb eines frischen Schlauches und erfolgreicher Reparatur

setzten wir unsere Fahrt fort und erreichten den Inntal-Radweg. Sonne und leichter Regen wechselten sich immer mal wieder ab und auch einige kräftige Steigungen waren zu bewältigen. Unser heutiges Tagesziel Wasserburg erreichten wir am späten Nachmittag. Hier zelebrierten wir erst einmal unser alltägliches Nachmittagsritual, Cappuccino und ein anständiges Stück Obsttorte. Unterkunft fanden wir in einem Hotel mit wunderschöner Barockfassade, im Inneren herrschten allerdings in vollem Umfang die 70er Jahre.

### Tagesetappe 103 km.

23.07. Wir bewegten uns nun weiter den Inn entlang in Richtung Rosenheim. Dort erkundigten wir uns noch einmal am Bahnhof nach Zügen für die Rückfahrt, was aber nichts Neues ergab, 7x umsteigen und 15 Stunden Zugfahrt. Allerdings kam der Gedanke auf, uns doch mal bei einer Autovermietung nach Preisen zu erkundigen. Gesagt getan, im Ergebnis kamen wir inkl. aller Kosten auf den gleichen Preis, den wir für die Bahnfahrt hätten zahlen müssen, bei deutlich reduzierter Fahrzeit und individueller Einteilung. So buchten wir also für den nächsten Tag ein Auto, welches auch unsere Räder mit aufnehmen konnte und setzten unsere Fahrt bei Sonnenschein in Richtung Oberaudorf fort. Kurz vor Oberaudorf fing es allerdings etwas heftiger an zu regnen, die Regenwolken bleiben gerne mal an den dort beginnenden Bergen der Alpen hängen. Dies zwang uns noch zu einer Regenpause unter einer wenig anheimelnden Betonbrücke, eine andere Unterstellmöglichkeit war nicht in Sicht. Der Regen ließ dann etwas nach und so erreichten wir um ca. 14.00 Uhr unser Ziel Oberaudorf, wo wir von meiner Schwester und ihrem Mann empfangen wurden. Der Abschluss unserer Tour wurde dann abends mit einem guten Essen, ein paar Bieren und Kräuterschnäpsen gebührend gewürdigt.

### Tagesetappe 67 km. **Gesamtstrecke 1389 km.**

Alles in allem eine schöne Tour, auch das Wetter war im Großen und Ganzen akzeptabel. Die Veränderungen in den Landschaften, mit dem Rad registriert man dies doch sehr viel besser und intensiver als wenn man mit dem Auto unterwegs ist.

Jochen Tank

### Einzelzeitfahren BAB 26 Horneburg-Stade:

### Wer dort war,

### bereute nichts!

5.10.2008: Strömender Regen begrüßte einen nicht nur in Hamburg beim morgendlichen Blick aus dem Fenster, sondern auch Stunden später im Alten Land bei Stade. Ursprünglich hatte ich noch überlegt, ob ich überhaupt an den Start gehen sollte, doch als klar war, dass ich mit Arne zusammen hin- und zurückfahren würde und meine Vorfreude auf das letzte Saisonrennen auch die letzten Zweifel killte, konnte mich nichts davon abhalten, die zehn Autobahnkilometer zwischen Horneburg und Stade unter die Räder zu nehmen.

Wir waren spät dran, als wir am Start ankamen (was in erster Linie daran lag, dass ich beim Umkleiden im Kofferraum gebummelt hatte). Das Auto hatten wir am Ziel geparkt und waren auf der Gegenspur der A26 zum Start gerollt. Dabei nahmen wir das einmalige Feeling in uns auf, auf einer sonst rigoros von Radfahrern befreiten Straße zu fahren. Die Startzeiten waren aufgrund der Tatsache, dass sowieso nur etwa ein Drittel der gemeldeten Fahrer überhaupt erschienen war, längst verworfen worden. So konnten Arne und ich nacheinander auf die Strecke gehen, nachdem wir unsere Nummern und Transponder montiert und uns aus den Regenjacken gepellt hatten.

Das auf den ersten paar hundert Metern leicht abfallende Gelände, gepaart mit



etwas Rückenwind, ließ mein Tempo bereits am Anfang deutlich über 40 km/h ansteigen. Ich haderte mit mir, ob ich mich nicht jetzt schon zuviel forderte, aber es lief einfach. Auch im Flachen verlor ich kaum an Fahrt, hielt mein Tempo konstant um 40 km/h herum. An der Ausfahrt Dollern standen die besten Zuschauer: Schon auf dem Weg zum Start hatten sie Arne und mir mehr Aufmerksamkeit als nötig geschenkt und auch jetzt feierten sie uns

mit La-Ola-Wellen, Jubelrufen und Beifall. Es war toll! Angemerkt werden sollte auch noch, dass wir so ziemlich die letzten Nachzügler waren und wer weiß, wie lang die Herr- und Damschaften da schon im Regen standen.

Besagtes Wetter machte mir letztlich viel weniger Probleme, als ich befürchtet hatte: Mir war zu keinem Zeitpunkt kalt, auch ohne Regenjacke. Und unangenehm war es auch nicht, obwohl man bis auf die Knochen nass war. Kann natürlich auch daran gelegen haben, dass man bei einem Zeitfahren nun mal durchgehend fightet. Kurz nach Dollern hatte ich zu Arne aufgeschlossen und überholte ihn. "Ziieeeh!" rief er mir zu. ich versuchte es zu erwidern (ob man was verstanden hat, ist unklar) und zog dann von dannen. Je mehr die Straße zum Ende hin nach Westen drehte, desto stärker wurde der Gegenwind. Ich biss mich durch die letzten Kilometer und überraschte mich selbst als ich mein Tempo trotz allem über 35 km/h hielt.

Der letzte Kilometer wurde wie erwartet lang und hart; ich war am Limit. Die letzte Rampe zum Ziel kam ich trotz allem gut hoch und dann war es geschafft. Kraftlos rollte ich aus. Wenig später kam Arne ins Ziel, nach einem ausgiebigen Fight ebenfalls bestens geschlaucht. Zwei nette Helfer nahmen uns die Transponder



ab und machten Fotos. Die beiden standen sinnbildlich für das Schönste an dieser Veranstaltung: Durch die Bank alle Helfer waren gut gelaunt, hilfsbereit und freundlich. Und das trotz des miserablen Wetters und dem damit verbundenen Teilnehmerrückgang. Chapeau und ein ganz dickes DANKE!!!

Einmal mehr erlebte ich heute, wie sehr ich das Zeitfahren liebe. Den Kampf gegen die Uhr, den Wind und sich selbst. Das Fahren auf der topfebenen und traumhaft asphaltierten Autobahn machte alles noch schöner. Da störte selbst der Regen nicht. Die Krönung des ganzen war meine ungeahnte Leistung: Mit einer Zeit von 15:36 min wurde ich nicht nur Gesamt-Neunter und Sieger meiner Altersklasse (1. von 2), sondern stellte mit einem Durchschnitt von 38.46 km/h mit Abstand einen neuen persönlichen Rekord im Zeitfahren auf. Halleluja!

Arne war mit einer Zeit von 17:09 min, bzw. durchschnittlich beachtlichen 35 km/h am Ende auf Platz 46. Das Zeitfahren im Rahmen des "Bürgerfestes A26" war für mich als Teilnehmer ein wirklich schönes Erlebnis und ich habe es zu keiner Zeit bereut, mir einzugestehen, dass ich eben kein Zuckerpüppchen bin ;-). Die Rennrad-Saison 2008 mit all ihren Höhen und Tiefen hat für mich einen wahrhaft würdigen Abschluss gefunden.

Luciano Lodi

### Alles eine Frage der

Es ist nicht einfach, aus dem Stand ein perfektes Trainingsprogramm zu kreieren. Da davon aber abhängt, wie schnell und wie dauerhaft man fit wird und bleibt, habe ich unseren Sponsor, die Fachleute von Polar, um ein paar Tipps gebeten. Lars Adloff hat sie.

Wie kommt man zu einer stabilen Fitness und Kondition und was hat die Herzfrequenz damit zu tun?

Fitness und ein gesundes Maß an Körperbewusstsein sind heute einfach

selbstverständlich. Den meisten Menschen geht es dabei nicht um sportliche Höchstleistungen, sondern um ihr ganz persönliches Wohlbefinden und ihre Gesundheit. Besonders wichtig: Hören Sie beim Training auf die Signale Ihres Körpers, um diese gezielt für sich nutzen zu können. Die Herzfrequenz ist nachweislich der einzige kontinuierlich messbare Parameter, der ein sehr genaues Abbild über die momentane körperliche Belastung und über unsere Fitness-Verfassung und deren Veränderungen ermöglicht. Viele machen aber immer wieder die gleichen Anfängerfehler: Endlich geht man mal wieder Rad fahren oder ins Fitness-Studio und will sich dann beweisen, was man noch drauf hat. Das Ergebnis ist immer das gleiche und vorhersehbar: Der Körper wehrt sich und reagiert mit Muskelkater und

Müdigkeit. Ganz anders ist das Ergebnis, wenn man sich mit Kopf und Herz sportiv engagiert.

Die schrittweise Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems führt zu einer spürbaren Verbesserung der Leistungsfähigkeit und dazu, dass immer neue Ziele erreicht werden und man Spaß daran hat. Genau hierbei hilft die Beachtung der Herzfrequenz: Individuelle Grenzen oder Steigerungsmöglichkeiten werden frühzeitig erkennbar. Spürbare Verbesserungen der Fitness und Kondition sind das Ergebnis. Und natürlich Freude, der zum Sport einfach dazu gehört.

Vorteile der Herzfrequenzmessung



#### Anfänger:

- verbesserte Körperwahrnehmung durch Beobachtung der Herzfrequenz bei körperlicher Aktivität
- einfaches und schnelles Erreichen der Fitness-Ziele bei Einhaltung der Trainingszielzonen

### Regelmäßig Trainierende:

• leichte Kontrollierbarkeit der Trainingsintensität

 Motivation durch Beobachtung der individuellen Herzfrequenz und eine erkennbare Verbesserung der körperlichen Fitness

### Athleten/Aktive Sportler:

- Signale des Körpers "lesen" lernen und diese Informationen für den weiteren Trainingsaufbau nutzen
- einfache Steuerung der einzelnen Trainingseinheiten über verschiedene Intensitäten
- Über- und Unterforderung werden vermieden, das Verletzungsrisiko wird gesenkt

#### Reha-/Herzpatienten:

- Risiken der körperlichen Aktivität werden minimiert
- vorgegebene Herzfrequenzen können leicht eingehalten werden, sodass keine Gefahr der Überbelastung auftreten kann

### Herzfrequenz-Zielzonen

Wo stehen sie? Um eine Über- oder Unterbelastung beim Training zu vermeiden, ist es wichtig, sich in der richtigen Herzfrequenz-Zielzone zu bewegen. Je nach Modell übernimmt das Herzfrequenz-Messgerät, nach Eingabe Ihrer persönlichen Daten, die Berechnung der Trainingszone nach der Altersformel (65-85 % der maximalen Herzfrequenz). Alternativ geben Sie manuell Ihre obere und untere Grenze ein, nach der Sie trainieren möchten, oder Sie nutzen die Vorteile der Polar OwnZone®, die Ihnen zeigt, wo am heutigen Tag der für Sie trainingswirksamste Bereich liegt.

### Stabilisierung der Gesundheit im Regenerationsbereich (ca. 50-60 % HFmax)

Diese Herzfrequenz-Zone ist mit Werten von circa 50-60 % der maximalen Herzfrequenz (HFmax) die niedrigste Belastungszone für ein Ausdauertraining. Anfänger oder weniger ausdauerleistungsfähige bzw. trainierte Personen können in diesem Intensitätsbereich ein Gesundheitstraining durchführen, bei dem das Herz-Kreislauf-System und die

### Herzfrequenz

Muskulatur an länger andauernde Belastungen gewöhnt werden. Fortgeschrittene und leistungsorientierte Sportler nutzen diesen Herzfrequenz-Bereich zum lockeren Regenerationstraining nach intensiveren Einheiten. Generell eignet sich ein Training mit dieser Intensität sehr gut fürs Auf- und Abwärmen und zum aktiven Stressabbau. Subjektiv wird ein solches Gesundheitstraining in der Regel als leicht empfunden.

### Fettstoffwechseltraining im Grundlagenausdauerbereich I – GAI (ca. 60-70 % HFmax)

Die Zone der optimalen Fettverbrennung liegt bei Herzfrequenz-Werten von ungefähr 60-70 % der HFmax. Ein Training mit dieser Intensität kombiniert einen ökonomischen Energieverbrauch mit optimalen Auswirkungen auf den Körper: Das Herz-Kreislauf-System wird stabilisiert, Depotfett wird verbrannt, die Fähigkeit, Fett zu verstoffwechseln, wird verbessert und die Stressresistenz steigt. Die Energie wird bei dieser Intensität

ausschließlich aerob bereitgestellt. Man hat das Gefühl, bei dieser Intensität mehrere Stunden durchhalten zu können.

### Herz-Kreislauftraining – GA2 (ca. 70-85 % der HFmax)

Bei einem Training mit etwa 70-85 % der HFmax sollte es noch möglich sein, sich mit dem Trainingspartner zu unterhalten. Das Herz-Kreislauf-System wird bei dieser Intensität gezielt verbessert und die Versorgung der Muskulatur wird optimiert. Die Energie wird auch in dieser Trainingszone aerob aus Fetten und vermehrt aus Kohlenhydraten bereitgestellt. Man hat das subjektive Gefühl, "etwas zu tun", ohne sich dabei zu überlasten.

### Aerob/Anaerobes Mischtraining (ca. 85-100 % der HFmax)

Ein Training in dieser Herzfrequenz-Zone ist stark leistungsorientiert und für den Freizeitsportler uninteressant, zum Teil sogar unangebracht. Allenfalls in einem

Intervall-Training kann der ambitionierte Sportler versuchen, sich in einer kurzen, intensiven Phase in dieser Zone zu bewegen, um den Übergang von aerober zu anaerober Energiebereitstellung kennen zu lernen. Das Training in dieser Zone wird als (sehr) hart empfunden.

Der Zielzonenbereich kann neben der genannten Faustformel auch über einen Belastungstest bestimmt werden. Die einfachste Möglichkeit bietet jedoch Polar mit der OwnZone®-Funktion, die in viele Polar Trainingscomputer integriert ist. Anhand der Messung und Analyse der Herzfrequenz-Variabilität kann Ihre aktuelle und individuelle Trainingszone ermittelt werden. Die Herzfrequenz-Variabilität (HRV) ist der in Millisekunden gemessene Abstand zwischen zwei aufeinanderfolgenden Herzschlägen. Normalerweise hat die Herzfrequenz-Variabilität eines gesunden Herzens im Ruhezustand ihr Maximum. Sie nimmt ab, wenn die Trainingsintensität und somit die Herzfrequenz ansteigt. Die Herz-



Fotos: Polar

### Fortsetzung von Seite 35

frequenz-Variabilität geht gegen Null, wenn die Trainingsintensität ungefähr 65 % der maximalen Herzfrequenz beträgt. An diesem Punkt beginnt effizientes Training, deshalb wird hier die Untergrenze der OwnZone® Trainingszone festgelegt. Die Herzfrequenz-Varibilität ist sehr individuell und variiert täglich, je nach Ihrem körperlichen und geistigen Wohlbefinden sowie den entsprechenden Veränderungen in der Umgebung. Somit kann sich der trainingswirksame Bereich von Tag zu Tag verändern. Aus diesen Gründen sollten Sie die OwnZone® Trainingszone möglichst zu Beginn jeder Trainingseinheit ermitteln. Auch die von Ihnen gewählte Sportart beeinflusst die Ermittlung der OwnZone® Trainingszone.

#### Die OwnZone® Trainingszone

Ihre persönliche Herzfrequenz-Zielzone wird während der Aufwärmphase ermittelt. Dies dauert zwischen einer und 5 Minuten. Diese Trainingszone wird OwnZone® (OZ) genannt. Bei den meisten Erwachsenen entspricht die OwnZone® Basis auf Grundlage der Herzfrequenz-Variation (HRV) etwa 65-85 % der maximalen Herzfrequenz. Die Beachtung der OwnZone® ermöglicht ein Training innerhalb des aeroben Bereichs mit einer Vielzahl von positiven Veränderungen für den menschlichen Organismus.

Die Beobachtung der OwnZone® ermöglicht zudem ein gesteuertes und kontrolliertes Training in ausgewählten Zielzonen und bringt eine Vielzahl von positiven Veränderungen für den menschlichen Organismus mit sich. Wir empfehlen Ihnen, die OwnZone® Trainingszone zu verwenden, insbesondere wenn

Ihre maximale sportartspezifische Herzfrequenz noch nicht genau in einem Belastungstest gemessen wurde.



### Die alten Herren



Am I. September 2008 trafen wir uns um 8.00 Uhr am Lütt Iserbrook zu einer schon lange geplanten Fahrradtour von Hamburg nach Gammendorf auf Feh-marn/Holstein (Ostsee). Sechs Mann hoch zu Drahtesel und ein Mann im Wohnmobiltross.

Ausgerüstet mit guter Laune und angearbeiteter Kondition machten wir uns, immer dem von Klaus Paul gewählten Track nach, auf den Weg. Trotz durch unterstützenden Rückenwind außergewöhnlich hoher Schnittgeschwindigkeit (25 km/h) holte uns mit Blitz und Donnerschlag nach eindreiviertel Stunden ein fulminantes Gewitter ein. Dieses wetterten wir in einem Carport mit Klo im Kisdorfer Wohld, Segeberger Straße 56, ab.

Gut durchnässt und schlecht durchblutet setzten wir unsere Reise bei aufklarendem Himmel und Temperatursturz mit nochmals erhöhter Geschwindigkeit fort. Mit Karacho ging es weiter durch Weltdörfer wie Berlin etc.

Nach neuerlich einer Stunde machten wir unserer Vereinszeitung alle Ehre. Bis Sarau (104 km) hatten wir sage und schreibe fünf Plattfüße hinter uns. Endlich Mittag und wir konnten bei Achim im Wohnmobil Kürbissuppe mit Brot fassen.

Ohne Mittagsschlaf wieder in Schwung gekommen ging es über die Berge der holsteinischen Schweiz (Bergwertung: Bungsberg, 168m ü. NN.) an Oldenburg/Süd-Holstein und Heiligenhafen vorbei über die Fehmarn-Sund-Brücke nach Gammendorf auf Fehmarn. Ankunft 18.14 Uhr nach ca. 180 km. Im Hause unseres Gastgebers Hans Sadoni hatte Achim, unser Marketender, das gekühlte Fassbier schon angezapft und probiert.

Nach Begrüßungstrunk, Duschen und Umziehen wurde die Bierprobe mit Würstchen und Kartoffelsalat am Lagerfeuer abgerundet. Durch kurzen, aber festen Schlaf erfrischt, ging es nach dem Frühstück zum Auslüften an die See. Ein ca. acht Kilometer langer Spaziergang quer durch die Insel brachte uns zurück an den Trog in Gammendorf. Bei Gulasch an Makkaroni wurden die Kohlenhydratspeicher wieder aufgefüllt.

Abends, bei kurzem konzentriert motorischem Zwischentraining, wurde die Rangliste im Tischshuffleboard ausgefochten.

### der RSG Blankenese auf großer Tour





### Heimreise auf Alternativroute

Am 3. September 2008 ging es über Großenbrode-Heringsdorf, Kloster-Cismar nach Grömitz zum zweiten Frühstück. Trotz hemmenden Gegenwindes außergewöhnlich hoher Schnitt – Geschwindigkeit 25,1 km/h – so rasten wir, die Talwertungen der holsteinischen Schweiz meidend. über

Neustadt, Sierksdorf, Altona zur nächsten Verpflegungsstelle Zarpen!

Ein üppiges Mahl aus frisch zubereiteten Dosenravioli am Mittag brachte uns neue Power. Ohne Plattfuß, immer noch bei guten Alten-Herren-Kräften, über diese oder jene Kopfsteinpflasterrüttelstrecke erreichten wir bei einbrechender Dunkelheit und leichtem Nieselregen Haus und Hof in Lütt Iserbrook.

Mit Rad und Speichenbruch verabschieden sich David, Hans, Joachim, Jürgen, Jörg und Manfred



Fotos: Die alten Herren der RSG

### An alle RTF-Wertungskarteninhaber und Lizenzfahrer

#### Warum eine RTF-Wertungskarte?

Hauptsächlich, weil so die Teilnahme an RTFs stressfreier ist: du verfügst über eine permanente Startnummer, die du schon rechtzeitig am Trikot anbringen kannst. Meist ist bei der Anmeldung die Schlange der Wertungskarteninhaber kürzer als die der Jedermannfahrer und es gibt keine Diskussion über das Startgeld - es sind immer 5,- Euro. Und nicht zuletzt "gehört man dazu" und sammelt Punkte.

### Willst du 2009 eine RTF-Wertungskarte haben?

Bitte gib mir einen Hinweis (z.B. eine kurze Mail), wenn Du für die nächste Saison eine Wertungskarte haben möchtest.

Nach der Saison schickst die mir bitte die RTF-Wertungskarte zu bzw. wirfst sie in meinen von außen erreichbaren Briefkasten ein: Zickzackweg 8a, 22605 Hamburg zusammen mit dem Vermerk, ob du wieder eine haben möchtest. Mitte Januar werden die Auszeichnungen vergeben, die ich dann zentral für unseren Verein bei Rolf Titel, dem RTF-Fachwart für Hamburg, abhole und an euch weiterleite.

#### Warum eine Lizenz?

Ohne Lizenz kannst du an keinem BDR-Rennen teilnehmen. Die Cyclassics oder andere Jedermannrennen kannst du natürlich auch ohne Lizenz fahren.

#### Willst du 2009 eine Lizenz haben?

- Wenn du 2008 bereits eine Lizenz hattest, erhältst du zusammen mit dem Plattfuss einen Wiederholungsantrag zugesendet. Den bitte ausgefüllt und unterschrieben an mich zurück.
- Wenn du noch keine Lizenz hattest, dann lade dir bitte im Internet einen Lizenzantrag herunter und schicke ihn mir zu. Schau unter www.radnet.de. Dort findest du unter "Formulare" den "Lizenzantrag 2009".



Bitte alles **schnellstmöglich** an mich. Dann mache ich beim BDR eine Sammelbestellung, so dass du für die kommende Saison rechtzeitig deine Lizenz bzw. Wertungskarte erhältst.

Und noch eine Bitte: Die Kosten für die Lizenzen bzw. Wertungskarten trägt der Verein. Also bitte beantrage eine Wertungskarte/Lizenz nur, wenn du wirklich auch vorhast, sie zu nutzen.

Sportliche Grüße

Martin Huber

### Leserbrief zur letzten Ausgabe

von Alexander Kück

Ein großes Lob an die Redaktion.

Das aktuelle Exemplar hat es bei mir in den Zeitschriftenständer auf dem Klo geschafft. Und das ist toller als es klingt :-)

Hab sogar schon mal wg. Plattfuß lesen meine Bahn verpasst und ich bin sonst ein sehr pünktlicher Mensch.

Insofern, WEITER SO !!!

Mit freundlichen Grüßen, Alex



Radsportler zu Fuss: Abstieg von der Mülldeponie Georgswerder nach dem Genuss der Aussicht über die Stadt nach Abschluss der Vereinsmeisterschaft. Neue Bilder bitte an die Redaktion.

### Für die Pinnwand

#### I. Vorsitzender:

Tom Soltau Wachtelweg 6h 22869 Schenefeld

priv: 1687-167(at)onlinehome.de gesch: soltau(at)fahrradenter.de priv: 040-8302393, 0174-3742060

gesch: 04181-360670

#### Aufgabengebiete:

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

#### stelly. Vorsitzender:

Martin Huber Zickzackweg 8a 22605 Hamburg m(at)huber.net 040-88128303, 0178-9509000

#### Aufgabengebiete:

- Rennlizenzen
- RTF-Wertungskarten
- Mitgliedsausweise BDR

#### Schriftführer:

Frank-Martin Uhlemann Bockhorst 41g 22589 Hamburg f.uhlemann(at)fvw-mediengruppe.de 040-87 36 59

#### Aufgabengebiete:

- Triathlonansprechpartner
- Mitgliederlisten (Änderungen bitte mitteilen)
- Schriftverkehr allgemein/E-Mailversand
- Ausgabe Vereinsbekleidung

#### **Kassenwart:**

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

### Aufgabengebiete:

- Geldverkehr allgemein
- Spenden
- Mitgliedsbeitragseinzug
- Tretradversicherung

#### Ältestenrat:

Jörg Schwiemann, 040-83299261 Manfred Baden, 040-877401 N.N.

### Kassenprüfer:

Wolfgang Schindler, 040-87086761 Arne Naujokat, 040-31706674 Manfred Baden (stellvertretender Kassenprüfer), 040-877401

#### Homepagereferent:

Martin Huber (siehe 2. Vorsitz) N.N.

#### Aufgaben:

- Alles, was mit der Homepage zu tun hat

#### **Jugendreferenten:**

Rennsport orientiert / Lizenzler z.Zt. N.N.

Anfänger / Jüngere Traudl Witt, traudl-witt(at)web.de, 040-8302393

#### Aufgaben:

Ansprechpartner bei Fragen zum Jugendtraining, etc.

#### Redaktion Plattfuss / Pressearbeit:

Arne Naujokat, arne(at)deichgleiter.de, 040-31706674, 0163-1625451

#### Aufgabengebiete:

- Alles zur Vereinszeitschrift
- Pressearbeit

### Angebot für RSG-Mitglieder:

Aktion vom 01.01.2009 bis 31.03.2009

Check des Rennrades mit
Reinigung 30,00 Euro

Satz Conti 4000S (23-622)

a 44,00 Euro

Zweiradshop



Hasenhöhe 5 • 22587 Hamburg-Blankenese Tel. 040 , 86 41 71 • Fax 040 , 86 72 11

# Unsere Leistungen auf einen Blick:

- Durchführung sämtlicher Reparaturund Wartungsarbeiten an allen Pkw-Fabrikaten
- Bosch Car Service
- 24h Abschlepp- und Pannendienst
- Reparaturen an Erdgasfahrzeugen (CNG)
- Direktannahme
- Achsvermessung und Richtbank
- Autoglasreparatur und Erneuerung
- Nachrüstung von Flüssiggas (LPG)
- Hauptuntersuchung und AU-Abnahme
- Unfall- und Karosserieinstandsetztung
- "Dellen-Doktor" kostengünstige Reparaturmethode
- Kfz-Elektrik
- Klimaanlagen- und Standheizungsservice
- Kommunikationselektronik
- Motordiagnose

- Reifen-Service und Reifen-Einlagerung
- Teile und Zubehör
- Tieferlegung und Tuning
- Innen- und Außenreinigung
- Hol- und Bringservice
- Reparaturkostenfinanzierung
- Mietwagen (Opel Rent Profi Partner)
- Lackierfachbetrieb
- Schadensabwicklung
- Versicherungsservice
- Nutzfahrzeug-Service
- Gebrauchtwagen An- und Verkauf
- Komplettes Neuwagenprogramm OPEL, CHEVROLET und HYUNDAI
- Günstige Finanzierungs- und Leasingangebote
- Opel Servicefinanzierung
- Zulassungsservice
- Restaurierung und Instandsetzung von Oldtimern

### Autohaus Hermann Kröger GmbH www.kroeger-automobile.de · E-Mail: info@opelkroeger.de









Kronskamp 94-96

22880 Wedel

Tel. (0 41 03) 91 40-0

Fax (0 41 03) 18 81 88-0

Blankeneser Chaussee 93 22869 Schenefeld Tel. (040) 830 40 91

Fax (040) 8 39 11 21

Farmers Ring 5 25337 Kölln-Reisiek

Tel. (0 41 21) 57 20 00 Fax (0 41 21) 57 20 99