

Unser ASC-Radsportsommer 2019

Eine äußerst ereignisreiche Saison liegt hinter uns und wer wollte, konnte an einigen herausragenden Unternehmungen mit der Radsportabteilung teilhaben. Die RTFs (Radtourenfahrten) der Umgebung und unsere gemeinsamen Ausfahrten der ASC-eigenen Permanenten bilden dabei einen Standardablauf, der durch unsere Radbegleitung beim Volkslauf ergänzt wird. Mit den Samstagstouren und unserem Wochenprogramm wird ein Trainingsaufbau im Frühjahr erreicht, der ein paar Gleichgesinnte Mitte Juni in ein **Alpentrainingslager nach Südtirol** gebracht hat – ein erstes großes Highlight der Saison!



In einer Woche mit Rennrad und ein wenig MTB (Mountainbike) haben wir (Stefan, Marcus, Rudi und ich) ausgehend vom ladinischen Herzen der Dolomiten etliche Pässe in einer atemberaubend schönen Landschaft genießen können. Dabei sind ganz grob ca. 500km und 14000 Höhenmeter für jeden von uns zusammengekommen. Der Dolomites Bike Day und der Sella Ronda Bike Day bildeten die Ecktermine. Von dem teils doch recht durchwachsenen Wetter mit fast täglichem Gewitter haben wir uns nicht abbringen lassen, auf Tour zu gehen. Hier galt es, die Routen intelligent zu legen – hat nicht immer geklappt, aber doch überwiegend. In 2020 wird es eine Neuauflage einer ähnlichen Trainingswoche geben (Wir lieben das Würzjoch!).



Gerade solche Trainingsperioden beflügeln die Form am Berg, so dass man erleben kann, was möglich ist und jedoch auch wieder erleben wird, dass sich Form nicht einfach konserviert. Für das nächste Highlight hat es soweit gereicht, dass Spass und Genuss beim **Bundesrad-sporttreffen (BRT) in Neustadt a.d. Weinstraße** ganz weit oben standen. Nachdem wir in 2018 beim BRT in Langenselbold schon mit einer Hitzeperiode gequält wurden, wiederholte sich diese Wetterlage in Rheinland-Pfalz. Wir Glücklichen waren diesmal jedoch in einem sehr angenehm gelegenen Ferienhaus untergebracht. In die Kurzzeit-WG zogen am 20. Juli Sylvia, Marcus, Helmut und ich ein. Marcus war für 2 Eventtage mitgekommen und die Radsportwoche begann Sonntag mit einem Radmarathon (>200km) über den Pfälzer Wald Richtung Elsaß.

Danach bestritten wir täglich RTFs, sind früh gestartet und kamen gegen späten Mittag oder frühen Nachmittag wieder in unserer Unterkunft unterhalb des Hambacher Schlosses an. Mit steigenden Temperaturen war der Drang für Außenaktivitäten nachmittags eher

vernachlässigbar – Ausnahme Sylvia -, so dass das verbliebene Männerduo recht ausgiebig die Tour de France verfolgt hat. Mit einem sehr nahe gelegenen Wein- und Speiselokal mit Garten für unser Abendessen war die Wohlfühloase perfekt arrangiert.



Zwischendurch stand nach unserem Vorhabenplan unsere Permanente Hochthürmer zur gemeinsamen Ausfahrt an und bei passablen Wetterverhältnissen finden sich auch zu anderen Veranstaltungsterminen Einzelne für die gemeinsame Bewältigung von Strecken, die sonst eher selten angegangen werden. Schön, wenn dabei ein Mitfahrer die Verschiebung seiner bisherigen Grenze nicht nur testet, sondern mit Freude bewältigen kann, sei das eine Streckenlänge von 100, 150 oder sogar 200km oder auch eine Summe von über 2000 oder 3000 Höhenmeter in einer Runde. Das sind dann Touren und Marken im Kalender, die als Besonderheit lange im Gedächtnis bleiben.

Als drittes herauszustellendes Ereignis haben wir vom ASC Radsport die Melde-, Kontroll- und Verpflegungsstelle Kreuzweingarten (KWG) im

Rahmen des **linksrheinischen Bezirksmarathons Köln-Bonn mit RTFs** am 25. August allein gewuppt!



Dieser Ort ist 30km von Alfter entfernt. Es wurde im Vorfeld eine Schulung Scan&Bike für die Computer unterstützte Meldung und Rückmeldung besucht, an Besprechungen des Bezirksvereins Köln-Bonn mit den beteiligten Vereinen TSV Immendorf, RSV Kall, FC Oberahr und Alfterer SC teilgenommen, Verpflegungseinkäufe erledigt, Material wie Müllbeutelständer, Wasserfässer, großer Kochtopf, Hinweisschilder, Kabelrolle, Kasse, Standtische u.a. aus unserem Vereinskeller nach KWG gekarrt, eine strombetriebene Kühlbox ausgeliehen, das Sportlerheim KWG in letzter "Minute" gebucht, gesichtet und der Zugang geregelt, das Computersystem vom Bezirksverein abgeholt, Alles am 25.08. in aller Frühe dort hingekarrt, aufgebaut, betrieben, abgebaut, aufgeräumt, die Abschilderung von KWG nach Immendorf und zurück (95km) durchgeführt, Müll entsorgt, Computersystem wieder zurückgebracht, Material wieder in den ASC-Keller zurückgeräumt und schlussendlich die Endabrechnung gemacht.

Mein ganz besonderer Dank geht an Sylvia S., Joachim V., Rolf A., Jürgen R., Burkhard R., Robert B. und meine liebe Frau Tong, die sich ganz toll eingebracht haben und mit guter Laune eine super Werbung

für unsere kleine Abteilung des ASC in die regionale Radsportgemeinde gesendet haben.

In Summe bleibt das gute Gefühl einer erneut gelungenen Saison mit viel Spaß während unserer Regeltrainings, besonders am Dienstag, und mit geringerer Beteiligung am Donnerstag und am Samstag. Es wäre zu begrüßen, wenn die, die mittlerweile am Donnerstag mitmischen, den Schritt in den Samstag hinbekämen. Nur das Wochenende bietet die Möglichkeit der Erfahrung für gelegentliche längere Strecken. Hier hat sich ein Verbund von Fahrern verschiedener Vereine gefunden, die auch im Winterhalbjahr gerne gemeinsam unterwegs sind.



In demselben Verbund eröffnen wir demnächst wieder die Crossrad-saison. Die Umfänge gehen zurück und die Fahrtechnik wird geschult. Auch das MTB wird wieder verstärkt zum Einsatz kommen. Resümee: Die Freude am Dienstags“erlebnis“ ist spürbar – die Gruppe lebt!

Jürgen Ahrendt,

Radsportabteilung ASC