

Die Silvestertour 2021 Radsport und Ausblick 2022

2019 wurde unsere letzte reguläre Silvestertour ausgetragen, also noch in der Vor-Coronazeit. In der letzten ASC-Aktuell angekündigt, wurde die Veranstaltung ein lang ersehntes **Radsportfest**.

Alle Vorbereitungen deuteten zwar darauf hin, dass wir nicht die Teilnehmerzahlen wie bis 2019 erreichen würden, aber doch so viele, dass wir zwei Gruppen für die Anfahrt gebildet hatten.

Kurzfristig hatte sich Burkhard Rönker bereit erklärt, die MTB-Fraktion in den Hardtwald zu führen. Dir vielen Dank dafür! Erst einen Tag vor der Veranstaltung haben wir uns getroffen, um ihm die Strecke mit einer Testfahrt nahezubringen. Die andere Gruppe mit teils recht erfahrenen

211231-ASC-Silvestertour 2021

 03:01  58,1 km  19,2 km/h  370 m  370 m



Cross- und Gravelradfahrern durfte 4km länger und 50 Höhenmeter mehr um die Steinbachtalsperre herum, um dann die Hardtburg anzufahren.



Die Veranstaltung war als 2G+ ausgerufen und in der Corona-Warnapp gemeldet, wo man sich neben der obligatorischen Teilnehmerliste einchecken konnte.

Leider (für die Veranstaltung) hatten vor der Omikronwelle doch noch einige Familien und damit potentielle Teilnehmer/innen über Silvester einen Reiseurlaub unternommen, den sie sicher genossen haben.

Diejenigen, die sich nun bei später sehr sonnigem und milden Wetter auf die Tour gemacht haben, hatten ihren Spaß und der Genuss wurde durch ein wie immer tolles Buffet am Pausenort an der Hardtburg gesteigert. Martina und Tong seien ganz herzlich gedankt für ihren „Tischlein-Deck-dich“-Einsatz!!! Tee, Kaffee, Kinderpunsch und Silvestergebäck mit Kranz, Krapfen und Berlinern haben wir bei der ausgedehnten Pause in der Sonne nahezu vollständig weggeputzt.



Wetter ist sicher ein Schlüssel zu einer Veranstaltung, bei der sich alle gut aufgehoben und wohlfühlen. Ein weiterer ist womöglich, dass sich alle in ihrem Wohlfühlbereich bewegen können, sich somit niemand überfordert fühlt. Dazu kommen der Spaß an der gemeinsamen Sache und sich endlich wieder treffen und austauschen zu können.

Ihr habt alle toll mitgemacht und wir freuen uns auf ein Jahr 2022 mit weiteren schönen und vielen gemeinsamen Ausfahrten, sei es in speziellen Teilgruppen oder auch wieder in der kommenden Radsportsaison mit

unserem regulärem **Trainingsbetrieb ab Ende März**. Bis auf ein paar CTFs und dem geplanten Saisonauftakt in Neuwied am 13.03. haben fast alle Vereine die ersten RTFs auf einen späteren Zeitpunkt verschoben. Die Erfahrungen der letzten Jahre mit sehr vielen Absagen von Veranstaltungen haben leider dazu beigetragen.

Spätestens mit den jetzt wieder deutlich länger werdenden Tagen steigt die Gelegenheit, auch draußen mehr aktiv sein zu können. Wer sportliche Saisonziele verfolgt, ist sicher schon länger wieder im Training, hat sich nur im Oktober oder November eine Auszeit genommen.



Damit die ersten Trainingsausfahrten nicht zu frustrierend werden, sollte spätestens „jetzt“ ein regelmäßiges Training erfolgen, um sich auf die Saison zumindest etwas vorzubereiten.
„JETZT“ gilt fast immer!

Denn unser Trainingsbetrieb startet sicher nicht bei „Null“, auch wenn wir immer Rücksicht auf schwächere Teilnehmer nehmen. Die Spanne im Leistungsvermögen in unserer Abteilung ist groß. Den Trainingsbetrieb so durchzuführen, dass sich alle Teilnehmenden auch hier

wohl fühlen, bedingt, dass sich alle einbringen. Und dazu gehört auch die Arbeit an der eigenen Fitness.



Ich werde nicht müde, darauf hinzuweisen, dass alle Trainingsformen deutlich leichter fallen, wenn man am Ball bleibt und ein gewisses Fundament mitbringt. Mit der Brechstange ist in unserem Sport wie auch in anderen Sportarten nichts zustande zu bringen. Geduld und beständiges Üben sind hierbei sehr hilfreiche Elemente. Wer möchte schon ständig am Limit und damit über sein Vermögen agieren, wenn

der gemeinsame Sport ansteht? Dazu darf es nicht kommen, sondern wir wollen gemeinsam Spaß haben bei dem, was wir tun.

Ich selbst hatte im Januar die besondere Gelegenheit, an einem **Krafttrainingskurs** des Radsportverbandes NRW für Trainer teilzunehmen. Dieser Kurs hat z.B. mir aufgezeigt, wie stocksteif ich über die Jahrzehnte geworden bin. Wie wichtig Körperbeherrschung im mehr technikorientierten Crossrad- oder auch MTB-fahren sind, war mir schon klar und ich hatte mir in den letzten Jahren doch einige Technikfertigkeiten angeeignet.



Was ich jetzt jedoch erleben konnte, war eine andere Qualität. Um Krafttraining „richtig“ ausführen zu können, bedarf es einer Körperbeherrschung und Beweglichkeit, an der ich selbst zu arbeiten habe, bevor ich mich an die eigentlichen Übungen trauen darf. Das wird Monate dauern – na und?! Ich muss nur anfangen und dabei bleiben. So wie ich mit sehr viel Spaß beim Radsport bleibe. Ziele für dieses Jahr? Ja, hab ich. Verfolge ich einen Plan? Ja, unbedingt. Erfülle ich den Plan eisern? Sicher nicht! Ich habe doch Spaß und Zeit.

Jürgen Ahrendt,
Abteilungsleiter Radsport im ASC