Unser Radsportsommer 2023

Kaum ist der Chef weg, läuft´s!
Einmal mehr hatte ich mir eine längere medizinische Auszeit nehmen müssen und unser Neuzugang und Shootingstar von 2022 Stephan M. hat sich für etliche Wochen liebevoll um die Feierabendtrainigs in der Woche gekümmert. Ganz herzlichen Dank dafür!

Wir haben nach Corona einen mehr als hoffnungsvollen Verlauf mit Topbeteiligungen bei den Trainingsterminen und mit einigen Neuzugängen bei den Mitgliedern erleben dürfen. Wir begrüßen ganz herzlich in unserer Mitte Dietmar May, Markus Rauch, Theo Schneider, Michael Kreucher und zuletzt Willi Lohmann. Ihr seid eine echte Bereicherung für unsere Abteilung! Die Freude darüber und der Spaß wollen gar kein Ende nehmen, auch wenn mit dem September irgendwann die Feierabendtrainings wieder beendet werden und wir mit Alternativsportarten oder dem Indoortraining z.B. auf der Rolle die Form teilweise konservieren und draußen am Wochenende mit MTB, Gravel-, Cross- oder Rennrad unterwegs sein werden.

Eine der schönsten Dienstagsfahrten in die Kalkkkuppen bei Kalkar

Der Dienstag zeigt weiter, dass es uns gelingt, auch die vermeintlich schwächeren Teilnehmer und Teilnehmerinnen gut zu integrieren. Hervorzuheben ist, dass Joachim V. mit seinen 81 Jahren immer noch den Ritt mit uns dank seines E-Rennrades wagt. Wir respektieren gerne, dass die Koordination schwerfälliger geworden ist und Du uns zeigst, was auch wir uns im hohen Alter noch als Fitness wünschen. Toll auch, dass uns Michael K. endlich wieder begleitet, der viele Jahre krankheitsbedingt nicht teilnehmen konnte. Von beiden haben wir den Eindruck, dass sie sich in dieser Gemeinschaft sehr wohl fühlen und ihren Spaß haben.

Dank der nach vielen Jahren wieder größer gewordenden Gruppen, können sich einzelne ihren Ambitionen und Vorlieben entsprechend entfalten. Teilweise haben wir die Dienstagsgruppe schon mal aufgeteilt, damit Über- und Unterforderung nicht zu sehr aneinander zerren. Meistens bleiben wir jedoch geschlossen; dann wird es für einige eine Regenerationsrunde und widerum einige andere von uns haben sich mittlerweile dafür entschieden, eher donnerstags oder auch samstags dabei zu sein.

Denn am Donnerstag wird´s i.d.R. länger und schneller, teilweise richtig anstrengend. Die Brechstange wird eher selten herausgeholt, aber es darf schon auf einigen Passagen etwas weh tun, den Puls richtig hochgetrieben haben und so ergibt sich ein Überraschungs-Intervalltraining, das mit viel Spaß am Kräftemessen miteinander,

gegeneinander und mit sich selbst die Gruppe puscht. Auch hier gilt, dass wir nach einer herausfordernden Passage aufeinander warten, bis es gemeinsam weitergeht. Die technischen Fertigkeiten mit Gruppen- und Windschattenfahren, über Zeichen und Rufe kommunizieren, auch einmal Kreiseln oder Windkante fahren werden hier viel stärker gefordert und geübt als am Dienstag. Auch dort, am Dienstag helfen diese Gruppenfertigkeiten enorm, sind jedoch längst nicht so ausgeprägt. Grundfertigkeiten brauchen wir auch hier.

Wirklich notwendig ist eine sichere und mit Übersicht geführte Ausfahrt. Wir fahren keine Rennen, sondern alle wollen ihren Spaß haben und ohne Blessuren unfallfrei wieder zu Hause zurückkehren.
Dazu gehört eine geeignete Streckenführung, die Gefahrenstellen reduziert, die die Gruppe nicht zu vielem motorisierten Verkehr aussetzt und dazu gehören neben der Kommunikation untereinander mit Handzeichen und Meldungen auch eine umsichtige Fahrweise, die Richtungswechsel ankündigt

Sind Richtungswechsel notwendig, müssen sie angezeigt werden, ebenso wie Hindernisse auf, Löcher in oder Gegenstände auf der Fahrbahn. Der hinter einem Fahrende wird so gewarnt. Das gilt bei allen Geschwindigkeiten und funktioniert i.d.R. auch einigermaßen. Trotzdem kommt es bei vielen Ausfahrten wiederholt zu brenzlichen Situationen, zumeist wegen gefährlicher Missachtung der StVO durch PKW-Fahrer oder -fahrerinnen, aber auch durch eigenes unüberlegtes Fehlverhalten. Eher defensives und vorausschauendes Fahren hilft auch auf dem Rad.

Das theoretische Wissen haben wir alle und es muss ständig geübt werden. Bei Rundfahrten oder Rennen von Profis, die wir im Fernsehen verfolgen, sind Stürze an der Tagesordnung und auch bei großen Jedermannveranstaltungen mit abgesperrten Straßen treten sie öfter auf. Wir wollen sie – wenn es ginge – ausschließen, aber auch bei uns ist es schon gelegentlich zu Stürzen gekommen. Ich selbst habe üble Stürze erlebt, aber bisher nicht im Rahmen unserer Gruppentrainings.

Am 29.08. hatte es bedauerlicherweise Robert B. erwischt und wir mussten zum erstenmal in der Zeit, seitdem ich als Übungsleiter tätig bin, einen Rettungswagen rufen, der Robert in in die Notaufnahme des nächsten Krankenhauses gebracht hatte. Eine sehr schmerzhafte Ellenbogenverletzung mit Ausfallzeit als Arbeitnehmer sowie Beginn einer noch nicht abzusehenden Zeit mit Einschränkungen im Alltag und Unterbrechung des Trainings sind direkte Folgen des Unfalls. Wir wünschen Robert schnelle und gute Genesung!

Wir werden die Situation in der Gruppe aufarbeiten und davon im besten Fall vorbildlich lernen, immer auch konzentriert die Gruppe und vor allem die hinter einem Fahrenden zu berücksichtigen in allem, was wir tun und wie wir fahren. Konzentriert und aufmerksam zu bleiben ist schwierig, aber hilft sehr.

Doch noch ist der Sommer nicht vorüber und es folgen sicher noch einige schöne Ausfahrten bei milden Temperaturen. Danach wird wieder öfter auf Wald- und Wirtschaftswegen gefahren. Auch das hat einen wunderbaren Reiz – noch weiter in der Natur mit wenig motorisiertem Verkehr.

(Uns) Allen weiterhin viel Spaß!

Jürgen Ahrendt,
Abteilungsleiter Radsport im ASC