

Unser ASC-Radsport-Frühling

Während des Winterhalbjahres stand das Gravelradfahren bei einigen von uns eindeutig im Mittelpunkt des Radsports und die Touren wurden in Ausdehnung und Höhenmetern immer anspruchsvoller – eine hervorragende Grundlage für die sich unweigerlich ab März nähernde Rennradsaison, in der die Umfänge wieder steigen.

Ausfahrten mit dem Gravelrad wird es in allen Monaten geben, wenn auch im Sommerhalbjahr nicht mehr in dem Ausmaß. Die Eifel abseits der Straßen zu erleben, ist ein besonders schöner Genuss, den bei uns in der Abteilung immer mehr teilen. Zudem verschieben sich mit der körperlichen Form die Grenzen immer weiter – allein die Tourenlänge, das Profil und der damit verbundene Zeiteinsatz fordern nicht nur jeden Einzelnen, sondern auch eine Abstimmung in der Gruppe mit Augenmaß.



Diese Entwicklung kann schon im Mai auf dem Rennrad entsprechend beobachtet werden. Die Bereitschaft, sich einer Marathonstrecke, d.h. über 200km, zu stellen, ist doch sehr begrenzt. Das führt dazu, dass sich zwischenzeitlich und immer mal wieder nur wenige Teilnehmende zusammenfinden oder mehrere Teil-Grüppchen unterwegs sind. Aber kein Bedauern! - ist doch die Freude an immer mal wieder sehr gut besuchten Trainingsterminen ziemlich groß.

Nun, zurückgeblickt auf die letzten Monate hatte es enorm viele Impulse in die Abteilung gegeben. Eingeladen sind jederzeit recht viele und es finden sich immer einige, die gerne und mit viel Elan mitmachen. Ende Februar gab es auf diese Weise einen Leistungstest (FTP - functional threshold power – Funktionale Schwellenleistung) auf der Straße, den wir sicher gelegentlich wiederholen. Einige Ausfahrten im März mit dem Rennrad beinhalteten schon recht anspruchsvolle Rampen wie das Lammertal oder die Fußhölle - was für ein Spaß, wenn sich eine Gruppe findet, die mit großer Freude solch eine Runde bewältigt.

Ab Anfang April haben wir nach der Zeitumstellung endlich die Feierabendtrainings wieder aufgenommen und der Zuspruch sowohl dienstags als auch donnerstags kann sich sehen lassen. Krankheitsbedingt fehlen zwar einige wenige, andere hadern noch mit ihrer Form, aber das kann immer wieder werden und wir wünschen allen, dass sie den Weg zurück in die jeweilige Gruppe finden. Auch wenn das Alter unerbittlich ist und einige Krankenstände erst einmal behoben und auskuriert werden müssen, soweit das möglich ist, geht bitte mit Realismus vor, aber bleibt unbedingt aktiv.



Schon am 7. April haben wir bei sehr mildem Wetter und mit einer super Beteiligung von 2 Frauen und 12 Männern unsere Saisonöffnung über den Wachtberg und in eine Eisdiele nach Meckenheim gefahren und gefeiert. Diesem gelungenen Auftakt folgten dann noch einige Trainingstermine, bis erneut das Elsass-Trainingslager mit Rennrädern anstand. Diesmal waren dabei: Stephan, Rolf, Robert, Theo S. und ich. Obwohl wir einen Monat später als in 2023 dran waren, hat uns erneut der Winter mit weißen Vogesen- und Schwarzwaldspitzen überrascht.



Trotz seiner 70 Lenze hat sich Rolf dank hervorragender Winter-Vorbereitung sehr wacker gehalten – Chapeau! Ein Trainingslager birgt den Riesenvorteil, sich mehr als eine Woche auf den Sport und die Gruppe konzentrieren zu können. Wir haben unserem Trainingszustand Gutes getan, uns besser kennengelernt und waren füreinander beim Fahren, beim Kochen und bei allen gemeinsamen Aktivitäten während der 9 Tage da. Das muss man wollen und sich aktiv einbringen.

Mittlerweile haben wir tatsächlich alle Höhen des Kaiserstuhls erfahren, haben es diesmal mit dem Col du Bannstein zumindest etwas in die Vogesen geschafft und der Tuniberg dürfte nur noch wenige Geheimnisse für uns beinhalten.

Als krönenden Abschluss bei gnädigem Wetter konnten wir endlich etwas in den Schwarzwald schnuppern. Mit einer gemeinsamen Anfahrt bis kurz vor Staufen haben sich Rolf und Robert Richtung Geiersnest aufgemacht, während Stephan und ich den Freiburger Hausberg Schauinsland mit einer extraharten Hörhaldenschleife aus dem Münstertal heraus hinaufgefahren sind. Oben lagen noch etwa 30cm Schnee, was tolle Fotos ergab und nach Süden waren die Alpen zu sehen. In Ebringen an einem Brunnen trafen wir dann wieder mit Rolf und Robert zusammen, um dann gemeinsam zu unserer Homebase in Obersaasheim zurück zu fahren.



Das nächste Radsport-Highlight ließ im Mai nicht lange auf sich warten. Wir haben in einer Abteilungskonstellation unser erstes Bergzeitfahren an einem Teilstück des Aufstiegs nach Krälingen/Vellen aus dem Sahrachtal heraus ausgetragen. Besonders herzlichen Dank gilt unserer Helferin Sylvia für den Wechselwäschetransport und unseren Helfern Joachim und Rolf, die sich alle drei um die Zeitnahme kümmerten. Stephan hatte auf Strava ein Segment ZF Krälingen erstellt, welches wir bei der Überprüfung der Zeiten genutzt haben. 10 Teilnehmende haben sich der Herausforderung gestellt. Die Anfahrt von ca. 40km verlief leider ein wenig chaotisch, doch wie angekündigt moderat. Gestartet wurde nach vordefinierter Reihenfolge im Minutentakt. Die Vorfreude und Motivation waren riesig und auch die Anspannung war bei fast allen zu spüren – einfach toll – totaler Sportsgeist und unbändige Lust, alles aus sich heraus zu holen. So sollte es sein und wurde noch viel besser!

Die Krone als ASC-Bergkönigin 2024 hat sich Thurid geholt – herzlichen Glückwunsch!!! Der gemütliche Ausklang des Bergzeitfahrens fand in der Alten Krähe in Krälingen statt. Der Einsatz von allen war super, der daraus resultierende Reizhusten nach Thurids Aussage nach drei Tagen verschwunden; bei mir war am nächsten Tag die Lunge wieder



Alfterer Sport-Club 1968 e.V.

Ergebnis- / Rangliste ASC-Radsportabteilung

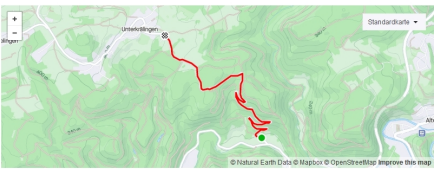
1. ASC Bergzeitfahren Datum 05.05.2024

Veranstaltung „aus dem Sahrachtal zum Kreuz Krälingen“

Platz	Name	Fahrzeit Min:Sek
1	Thurid Buch	10:18
2	Stefan van de Laar	10:32
3	Reyk Buch	10:47
4	Michael Kreucher	11:08
5	Jürgen Ahrendt	11:13
6	Ferdinand Fendel	11:46
7	Helmut Lakatsch	12:01
8	Stephan Mausberg	12:08
9	Burkhard Rönker	12:43
10	Jürgen Rath	14:36

★ZF Krälingen
 Selters Segenl Altenahr (Hörseländ-Pfalzroute, Germany)

Distanz: 3,19km Höhenzunahme: 191m Steigung: 5,9% Niedrigster Punkt: 203m Höchster Punkt: 392m Höhenunterschied: 189m
 Bergkategorie: 15.000 Höhenmeter von 3.923 Personen
 3



ok. Da wir 2025 alle ein Jahr älter geworden sind, sind die Voraussetzungen also entsprechend und ALLE in der Abteilung sind hiermit herzlichst aufgefordert, zu trainieren und entweder ihre persönliche Zeit zu verbessern oder sogar die Krone 2025 zu erobern. Diese Aktion war Spaß pur und wir freuen uns schon jetzt auf die nächste Austragung.

Ab Mai bis in den Herbst stehen auch in unserer Region eine gute Auswahl an Tourenveranstaltungen RTF, CTF, GRF oder Radmarathons im Angebot, welches recht gut genutzt wird. Unsere nächste ASC-Veranstaltung ist die erste gemeinsame Tourenfahrt am 9.06. und darauffolgend die zweite am 21.07, s. unseren Vorhabenplan im Internet. Die Breitensportlizenz haben derzeit vier von uns bezogen. Ob die Rechnung des BDR aufgeht, jünger und weiblicher werden zu wollen, wenn durch verfehlte Lizenzpolitik ein guter Teil der bisherigen Basis verprellt wird, wird sich zeigen. Der Online-Auftritt der neuen App „BDR-Touren“ ist jedenfalls einigermaßen gelungen, wenn auch viele veranstaltende Vereine bisher nicht alle Optionen umgesetzt haben.

Wir machen mit unserem Trainingsangebot weiter und werden immer mal wieder einige Impulse und Trainingsinhalte einstreuen. Geübt werden das Fahren in der Gruppe, die Kommunikation mit Zeichen und die entsprechenden Ansagen – eine Daueraufgabe. Herzlichst begrüßen wir Alexandra Wagner in unseren Reihen, die nach einigen Schnupperausfahrten 2023 nun bei uns ist. Wir wünschen Dir viel Spaß mit uns und dass Du genügend Anregungen für Fitness und Fahrtechnik findest. Sportliche Ziele sind sehr individuell, ebenso wie Ansprüche und die jeweilige Fitness. Die gemeinsamen Ausfahrten sind es dagegen gar nicht. Hier stellen wir uns aufeinander ein, lassen den Heißspornen die möglichen Sprints und Bergintervalle und kommen am Gipfel immer wieder zusammen, um als Gruppe mit gegenseitiger Unterstützung wie Windschatten gemeinsam weiterzukommen.

Weiterhin wünsche ich allen viel Spaß mit uns und wenn Ihr Wünsche, Anregungen oder Fragen habt, sprecht diese bitte aus. Wir haben tolle Menschen bei uns und sind gerne füreinander da.

Jürgen Ahrendt,
für den Radsport im ASC