

Der Radsport-Winter mit Silvestertour und Ausblick

Ein etwas ungemütliches Winterhalbjahr hat uns schon ab Anfang Oktober weitestgehend auf das Gravelrad wechseln lassen. Mittlerweile sehnen wir milderen Bedingungen mit besserer Möglichkeit, auch wieder einmal das Rennrad zum Einsatz zu bringen, entgegen.

Wie kommen wir aus dieser Periode und in welcher Form heraus? Nun, wir sind alle älter geworden und der Stoffwechsel hat sich bei fast allen über die Monate abgewöhnt, auch längere Einheiten mit einem guten Teil des Fettstoffwechsels zu bestreiten. Einige von uns haben munter weiter trainiert, Läufe oder Alternativtrainings absolviert und gelegentlich sogar lange Gravelausfahrten unternommen. Ein Schwerpunkt lag wiederum bei dem einen oder anderen auf kurze Einheiten, ob draußen oder drinnen. Bei denen, die auch indoor fahren, mag es auch intensive Einheiten gegeben haben.

In Summe kommen wir sehr unterschiedlich aus dem Winterhalbjahr heraus. Hier wieder eine Routine hinein zu bekommen, die es erlaubt, in größerer Gruppe so unterwegs zu sein, dass Ausfahrten jeder und jedem einen Benefit für ihr Training erlauben, braucht eine Eingewöhnungszeit. Die beginnt spätestens für uns nach der Zeitumstellung mit dem Auftakt des Feierabendtrainings am 1. April.



Da wir schon am 4. April in unser Trainingslager ins Elsass aufbrechen und alle benannten Übungsleiter mit dabei sind, werden wir in der zweiten Aprilwoche schon Ersatz bei der Gruppenführung benötigen. Das sollten wir hinbekommen.

Doch was kann jede/r Einzelne tun, um gut in der Gruppe mit aufzustoßen? Schon im Februar, aber spätestens im März gibt es mildere Perioden, die es erlauben, auch das eine oder andere mal etwas länger draußen unterwegs zu sein. Es lohnt sich, hier moderat unterwegs zu sein und beispielsweise höhere Trittfrequenzen zu üben. Wer ganz faul war, sollte unbedingt in Bewegung kommen, an der Mobilität und auch an der Kraft arbeiten. Letztere beiden Aspekte sind eigentlich das ganze Jahr durch mit in ein Training einzubauen, aber auch ich kenne meinen inneren Schweinhund.



Doch erst einmal zurück zu einigen schönen Ausfahrten aus diesen letzten Monaten: zu allererst erinnern wir uns gerne an unsere Silvesterausfahrt. Es war herrlich und teils recht winterlich kalt, was allerdings zu wunderschönen Wintereindrücken – neben kalten Händen

und Füßen – führte. Die Zwischenstation und der Verpflegungspunkt waren nach ein paar Jahren mal wieder die Hardtburg im Stotzheimer Wald. Die moderatere Gruppe hatte 54 km und 330 Höhenmeter zurückzulegen, die etwas ambitioniertere Gruppe mit zumeist Gravelrädern 61 km und 550 Hm bei einer Route über den Speckelstein und den Dachsberg – eine tolle und wunderschöne Landpartie!



Bei dieser Zwischenpause hat uns die Sonne und haben uns das Helferteam mit Birgit, Konstanze, Sylvia und Tong mit Heißgetränken und vor allem Süßgebäck verwöhnt. Einen liebevollen und herzlichen Dank dafür!!! Auf der Rückfahrt wurde es teils wieder bedeckt und bitterkalt. Zudem gab es bei einem Fahrer 13 km vor dem Ziel noch eine Reifenpanne. Ferdinand hat hierbei tatkräftig geholfen und die Gruppe konnte derweil weiterziehen. Insgesamt hatten wir einen wunderschönen Jahresabschluss und gehen mit besten Erinnerungen in das Sportjahr 2025.

Im ASC-Trainingsprogramm läuft der Samstag ganzjährig munter weiter, auch die MTBler rollen, wenn auch sehr gelegentlich. Daneben gibt es Grüppchen wie „Mittwoch rollt“ oder „Gravel moderat“, erstere sehr regelmäßig und letztere immerhin gelegentlich, die allerdings nicht zu unseren versicherten ASC-Ausfahrten gehören. Der Spaß fährt immer mit und gerne haben wir auf unseren längeren Touren auch eine Einkehr vorgesehen, z.B. das Café Dumesny in Nöthen oder Jane´s Café in Kesseling. Erstaunt bin ich immer wieder, dass wir zumindest Teilstücke fahren, die für einige und manchmal für alle noch unbekannt

sind. Eine besondere Freude macht mir, dass wir mittlerweile einen Kreis von Teilnehmerinnen und Teilnehmern bei unseren Gravel-“Abenteuern“ haben, die alle Gemeinheiten wie extrem steile oder auch extrem matschige oder technisch schwierige Teilstücke entweder gelassen mitmachen oder sie als extrem spaßige Herausforderungen hinnehmen. Das schweisst uns als Gruppe wunderschön zusammen.



Im nebenstehenden Bild kämpfen sich Helmut und Stephan gerade eine Waldrampe von über 20% Steigung hoch. Das Vorderrad droht abzuheben und es werden alle Kräfte mobilisiert, um überhaupt noch voran zu kommen – herrlich!!!

Zumindest die Samstagstouren werden mit der Streckenführung bekannt gegeben, so dass sich alle auf die Länge und das Profil zumindest seelisch einstellen können.

Am 21.02. haben wir unsere Jahresabteilungsversammlung im Sportlerheim veranstaltet. Die Hauptpunkte: Es wird im Trainingsplan eine weitere Gruppe ins Leben gerufen, die am Donnerstag zusätzlich zu dem bisherigen Termin für die Ambitionierten nun auch sehr moderat die Wiedereinsteiger oder weniger kraftvollen Radsportlerinnen und Radsportler anführt. Wir wünschen der Gruppe bestes Gedeihen.

Nach vielen Jahren seit 2019 erst zusammen mit Katja Rupperath hat Helmut Lakatsch sein Amt als Website-Administrator für den Radsport

nun an Theo Schneider übergeben. Wir danken Helmut herzlichst für seine Arbeit und begrüßen ebenso herzlich Theo, dem wir mit Rat und Tat zur Seite stehen werden. Die Ämter als RTF-Wart mit Einstellung unserer Permanten Radtourenfahrten und die als Zeugwart für Radsportbekleidung haben sich durch nur noch geringe Restbestände erübrigt. Wir danken Rolf Assenmacher und Rainer Freund für ihre Arbeit in der und für die Abteilung.

Ganz herzlich danken wir auch Christoph Zeit für seine langjährige Mitarbeit als stellvertretender Abteilungsleiter, der schon in Zeiten von Jürgen Süßbauer die Vertretung übernommen und seitdem innehatte. Als stellvertretender Abteilungsleiter wurde Stephan Mausberg gewählt. Wir wünschen ihm alles Gute und viel Freude bei dieser Aufgabe. Als Abteilungsleiter wurde erneut Jürgen Ahrendt bestätigt.



Einen super Auftakt in die BDR-Saison hatten wir am 23.02. bei der CTF „Jeck im Dreck“ vom CITO Hennef – ganz tolle Veranstaltung!

Jürgen Ahrendt, für den Radsport im ASC