

Trainingslager Elsass mit dem ASC-Radsport

Die „Sommerseason“ mit dem Schwerpunkt Rennrad läuft nun schon eine Weile, die Saisoneroeffnungsfahrt musste leider wegen Schlechtwetter auch am Ausweichtermi n ausfallen und unsere erste Gruppenausfahrt mit dem ASC ist ebenfalls schone Geschichte. Dafur steht kurz nach dem Redaktionsschluss dieses Heftes unser diesjahriges Bergzeitfahren an – 2 Monate spaeter als in 2024, auch um die „Bergfestigkeit“ etwas laenger trainieren zu koennen.

Ein relativ warmer April hat unsere Aktivitaeten befluegelt und wir sind dieses dritte Mal schon zu ACHT ins Trainingslager in das Elsass gefahren. Am „Stammsitz“ waren wir diesmal mit Rolf, Arno, Stephan, Rudi und mir zu fue nft, in einem Nachbarort Thurid und Reyk und auf einem Campingplatz in Neuf-Brisach Theo untergebracht. Wir haben uns gegenseitig und wurden von einem sonnigen und milden April verwoe hnt. Das war kaum zu toppen und wird nur schwer in den kommenden Jahren zu ueberbieten sein!



Das Kochen für so viele wurde aufwändiger, das gemeinsame Essen in „mein“ Zimmer verlegt und mehr Hände bedeutete auch mehr helfende Hände bei Abwasch, Erledigungen, Beschaffungen und gegenseitigen Unterstützungen. Zudem konnten wir die Entwicklung der Strecken im Verlauf etwas anders gestalten. Wetter- und tages-aktuell wurden die Strecken abgestimmt und geplant; das hatte sich schon in den vorherigen Jahren bewährt.

Auch in Deutschland stößt die Planungssoftware Komoot beim Belag von Teilstreckenabschnitten an ihre Grenzen. Grundlage sind Kartenmaterialien, die nicht immer den Asphalt vorfinden lassen, der versprochen wird. Gerade auf der Elsässischen Seite gab's dann mal ein wenig Gravel. Das passiert uns jedoch auch hier in der Region.



Ohne An- und Abreisetage standen uns 8 Tage zum Fahren zur Verfügung. Als Ruhetag wurde der Mittwoch gewählt.

Mit der Erfahrung der letzten Ausgaben haben wir uns recht schnell in den Höhenmetern gesteigert, denn nicht die Strecke oder das Profil überfordern, sondern die Geschwindigkeit.

Somit stand schon am dritten Tag das Geiersnest mit 95km und 1333 Hm auf dem Programm. Toll, dass das alle so gelassen mitgemacht haben.

Danach waren sämtliche Bedenken ausgelöscht.

Gerade in den ersten Tagen hatten wir leider einige Defekte zu beklagen. Gegen Reifenpannen gibt es kein reales Mittel, wenn das Material neu und relativ pannensicher ist. Dank Rudi konnte auch hier die Gelassenheit bestehen bleiben, denn so schnell wie er behebt niemand von uns einen Platten. Auch sonst kamen seine technischen Kenntnisse, Ratschläge und Hilfestellungen wiederholt zum Einsatz. Neben dem Dank und der Anerkennung dafür hat er wie alle seinen Spaß mit uns auf landschaftlich traumhaften Strecken gehabt.

Am vierten Tag stand die erste Königstour zum Petit Ballon mit drei Hauptanstiegen bei 98km und 2467Hm im Programm, eine der schönsten Touren bisher in der Region, die uns in mehrerer Hinsicht viel abverlangt hat: sehr steile Abschnitte in recht langen Anstiegen und teils gefährliche Abfahrten wegen extrem schlechten Straßenbelags. Hier waren wir zu fünft unterwegs, während die etwas weniger Trainierten eine Alternativrunde nach Freiburg gefahren sind.



Am darauffolgenden „Ruhetag“ wurde nur eine kurze und flache Regenerationsrunde mit einem 27er Schnitt auf 49km gefahren.

Für einige von uns hat damit der Begriff Ruhetag eine neue Bedeutung erlangt. Der zweite Teil des Trainingslagers begann dann gleich in ähnlicher Anspruchsregion mit einem Anstieg der Kategorie 2 wie die Geiersnesttour. Diesmal hieß das Ziel Sirnitzpass im Schwarzwald und wir wurden zusätzlich ab dem Einstieg ins Markgräflerland von Max begleitet, den einige von uns aus Alter kannten. Jetzt also zu neunt unterwegs und ALLE haben die Tour supergut bewältigt. Chapeau!

Auf der Rückfahrt gab's dann erst einmal eine sonnig warme Café-Einkehr in Staufen, bevor es in einigen Wellen zurück in unsere Unterkünfte ging. Am Folgetag stand dann schon die zweite Königstour an. Theo hat seinen zweiten Onlinebürotag eingelegt, Arno eine alternative Schwarzwaldtour unternommen und Rolf hat den Tag mit Kochen und Vorbereitungen für das Abendessen verbracht. Herzlichen Dank dafür – und so lecker!!!



Die zweite Königstour verlief im Schwarzwald das Münstertal hinauf mit Extraschleife über Hörhalden hoch zum Schauinsland, dann knapp 800Hm wieder hinunter, um von dort nun zu sechst mit Max zum

Geiersnest von der Nordseite hochzufahren. In Summe sind wir knapp unter 2000 Hm geblieben und haben das rollende Rennradfest bei Traumwetter gebührend gefeiert. Max ist noch zu einem Kaffee und Süßgebäck zur Unterkunft von Thurid und Reyk mitgekommen. Dann stand nach dem tollen Abendessen incl. Nachtisch nun auch noch unsere Abschiedsrunde in den Kaiserstuhl mit Vogelsang- und Florida-pass an. Schon die Auftaktrunden hatten uns in den Kaiserstuhl geführt.



Einen besseren Auftakt in die Saison konnten wir nicht haben. 2026 sind wir wieder am Start! Zurück in Alfter können viele von uns den Effekt des Trainingslagers u.a. durch eine verbesserte Fitness erleben.

Unsere Feierabendtrainings finden teils tolle Resonanz und wir sind mit großem Elan dabei. Leider gab es dann Ende April einen Radunfall, bei dem Stephan sich das Schlüsselbein gebrochen hatte. Wir haben seine Trainings übernommen und wünschen ihm, dass er schnell wieder voll dabei ist. Wir freuen uns auf kommende Veranstaltungen und verfolgen mit besten Wünschen das Gedeihen der moderaten Donnerstagsgruppe.

Jürgen Ahrendt
Abteilungsleiter Radsport im ASC