

Die ersten Radsport-Wochen der neuen Saison 2017

Auch wenn es unter uns Radsportlern einige gibt, die immer Saison haben, lehnt sich die herkömmliche Betrachtung unserer Abteilung an den Rennradbetrieb an, wo es hier in unseren Breiten vor den Frühjahrsklassikern bei den Profis auch nur die Exoten auf den Crossrädern gibt. Und dabei boomt um uns herum das Mountainbiken und verändert langsam auch uns.

Unsere Saisonöffnung spricht traditionell noch die Mehrheit an, die mit Rennrad unterwegs sind. Am 26. März verwöhnen uns die Sonne und milden Temperaturen. Es kommen so viele TeilnehmerInnen, dass wir tatsächlich streckenweise einen Verband bilden können, was uns teilweise ganz passabel gelingt. Auf den Wirtschaftswegen und an den etwas steileren Passagen löst sich der Verband auf, aber es macht nicht nur richtig was her, sondern bindet alle in die Gruppe bei einem sehr moderaten Tempo ein.



So fahren wir durch die Ortsteile von Alfter bis zur Aufteilung der Gruppe bei Heidgen in zufällig gleichgroße Hälften. Die eine wird von Michael K. zur Burg Münchhausen geführt, die andere lässt sich auf die Tour ins Paradies ein. Der Plan ist, an der Burg Münchhausen wieder beide Gruppen zusammen zu führen und den Heimweg gemeinsam zu anzutreten.

Nach anfänglicher Spazierfahrt wird ein kleines Bergzeitfahren Richtung Holzem eingestreut, so dass alle Sportsgeister endgültig geweckt werden. Im weiteren Verlauf passieren wir die „Kugel“ von Berkum, später Züllighofen und nach ein paar Serpentinaen Oedingen. Kurz vor dem Ortseintritt Birresdorf fahren wir entlang eines Kammes Richtung Remagen. Wie vorher mit tollem Blick ins Siebengebirge folgt nun ein wunderschöner Blick ins Ahrtal und ins Ahrgebirge.

Die Wellen laden zu Zwischensprints und Kräftemessen ein, was ausgiebig durchgespielt wird. Erst im Wald sammeln wir uns wieder zu einem Gruppetto, das sehr zügig bis zum Abzweig nach Kirchdaun zusammenbleibt. Wir erreichen „Auf Plattborn“, die Straußenfarm und damit „Am Paradies“. Von hier aus schwenken wir zurück Richtung Burg Münchhausen und genießen den offenen Blick in die Eifel, der hier bis zu den Höhen des Brohltals reicht. Hinter Adendorf erreichen wir beflügelt von all den Wellen, Zwischensprints und schnellem

Gruppetto die Burg und genießen mit den Anderen die Rast im Außenbereich der Gastronomie.

Wie geplant fahren wir von hier aus schließlich gemeinsam Richtung Alfter zurück, mehr als die Hälfte der Strecke auf asphaltierten Wirtschaftswegverbindungen. Den Bogen macht jeder gerne mit; wir passieren Klein Altendorf und Flerzheim. Erst am Kreisel Lüftelberg befinden wir uns wieder auf einer Straße, auf der wir erneut den Verband bilden. Unterwegs durch die Ortsteile von Alfter verabschieden wir die ersten Teilnehmer und es bleibt doch noch eine gute Gruppe, die sich zum Ausklang noch einmal zusammensetzt, jetzt im Café Nelles. Das war ein sehr entspannter und zu guten Teilen spaßiger Saisonauftakt!

So hätte es weitergehen können ist es aber leider nicht. Denn zwei Wochen später bei wiederum tollem Wetter fanden sich dann nur 7 TeilnehmerInnen zur gemeinsam Permanentenausfahrt. Die, die dabei waren, hatten natürlich wieder ihren Spaß und haben die Ausfahrt genossen. Das dritte Jahr in Folge haben wir nun die Strecke variiert; im Zentrum soll der gemeinsame Genuss und weniger die Anstrengung sowie der Trainingseffekt stehen.



Das haben wir mit der Routenwahl, den z.T. überraschenden und schönen Landschaftseindrücken und der Zwischeneinkehr im Biergarten an der Steinbachtalsperre auch diesmal wieder gut hinbekommen. Schön, dass Ihr dabei wart! Und schau'n wir mal, wie der Zuspruch dann im Juli beim Hochthürmer aussieht.

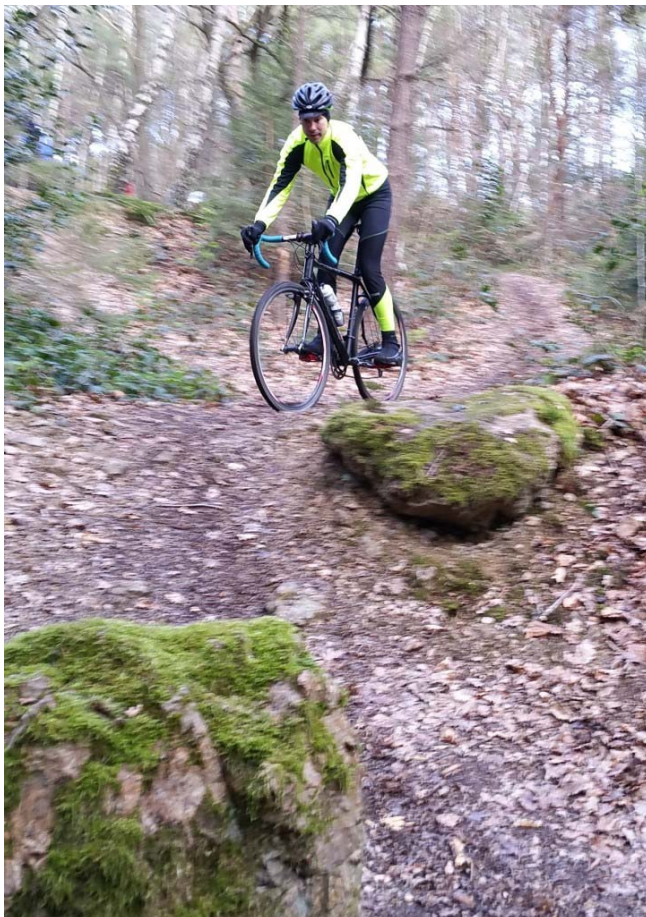
Der Trainingsbetrieb in der Woche findet seit der Zeitumstellung wieder regelmäßig statt. Der Spaß dabei kommt in erster Linie am Dienstagabend zum 18:00 Uhr-Termin voll zur Geltung. Insbesondere hier finden sich immer mehrere zusammen, die die erworbene Sonnenscheindauer am Abend sportlich gemeinsam nutzen. Wir verstehen die jährliche Quengelei an der Sommerzeit überhaupt nicht, ermöglicht die Zeitumstellung doch nach Feierabend genussvolle Bewegung im Freien über viele Monate, sei es beim Sport oder bei der Gartenarbeit.

Mit dem Verlauf des Aprils und den leider fallenden Temperaturen sind dann insgesamt die Teilnehmerzahlen wieder geschrumpft. Aber wir sind da – ob Di, Do oder Sa. Am Donnerstag um 17:30 Uhr findet ein etwas ambitionierteres Training statt und am ganzjährig stattfindenden Samstag i.d.R. um 12:00 Uhr haben wir in diesem Jahr schon erwähnenswerte Touren ins Siebengebirge, in die Rureifel, ins Vinxtbachtal und beispielsweise an die Urft und zur Erftquelle unternommen, als Inspiration nachzulesen unter www.gpsies.com mit dem

Benutzernamen „speedgruppe“ im Suchmenü. Zudem gibt es in Absprachen unter den üblich Verdächtigen gelegentliche Mounainbike-Touren.



Hat letztes Jahr das Thema Fahrsicherheit ein gesondertes Augenmerk erhalten, haben wir dieses Jahr zum ersten Mal ein Fahrtechniktraining für Mountainbike und Crossrad absolviert. Jürgen R. hat dieses nach erster Umfrage auf unserer Abteilungsversammlung im Februar dankenswerter Weise organisiert. Benny Bommel aus Altendorf hat uns Herren im mittleren und höherem Alter mit einem jungem Trainer gemeinsam über etliche Stunden gezeigt und in Übungen beigebracht, was Radbeherrschung vermag.



Es hört sich so einfach an: Balance, Körperhaltungen, Kurvenfahren, Blickrichtung, Bremsen! Kann doch jeder, möchte man meinen. Der Elchtest folgte dann im Wald auf Trails oberhalb der Tomburg zwischen Todenfeld und Hilberath. Als erste off-road-Übung durchfahren wir in einer kurvigen Abfahrt eine Engstelle zweier am Weg liegender Felsen – bei allen wird die Körperhaltung und bei eingien die Blickrichtung bemängelt; beim zweitenmal funktioniert es schon deutlich besser.



Dann folgt eine steile Abfahrt hinter einem Absatz ins „Nichts“, an dem man intuitiv immer stehen bleiben und absteigen würde. Einige von uns fahren tatsächlich hinunter. Aber Fahrtechnik hat weniger mit Mut, denn mehr mit Beherrschung des Rades zu tun. Graue Theorie? Denn als weitere Steigerung kommt die Abfahrt einer Waldtreppe mit ungleichmäßigen Holzstufen. Auch das fährt nicht jeder und ist die ultimative Grenze für heute. Als Schmankerl gibt es noch Trail-Flow und eine große Portion schlammigen Grund. Am Ende hatten sich nur drei von uns in den Wald gelegt, zum Glück ohne sich zu verletzen.



Im Nachhinein gibt es noch Vieles zu Lernen. Alle waren sehr angetan vom Trainingstag und sind mit viel Motivation in die nächste Zeit gegangen. Keine graue Theorie, denn nur Übung macht den Meister auch der Radbeherrschung, damit man sich den Mut auch zutrauen mag. Und das hilft uns ebenfalls auf dem Rennrad, wenn wir als Extrembeispiel wieder einmal eine enge und kurvige Waldabfahrt zwar auf Asphalt, aber mit Nässe, Kies, Sand, Zweigen und z.T. kaputtem Belag hinunterfahren. Auf eine gute Saison mit viel Spaß und ohne Unfälle!

Jürgen Ahrendt, Radsportabteilung des ASC